

Univerzita Karlova v Praze
Pedagogická fakulta

DIPLOMOVÁ PRÁCE

2015

Lucie Gabriela Vacardová

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Katedra tělesné výchovy

**Vztah žáků k pravidelné pohybové aktivitě na základních
školách ve vybraném regionu v závislosti na zájmech jejich
rodičů**

**Relationship of pupils at primary schools in the selected
region to regular physical activity depending on the interests
of their parents**

Bc. Lucie Gabriela Vacardová

Vedoucí diplomové práce: PhDr. Martin Dlouhý PhD.

Studijní program: Učitelství pro střední školy

Studijní obor: Učitelství všeobecně vzdělávacích předmětů
pro základní školy a střední školy tělesná
výchova – výchova ke zdraví

2015

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci na téma Vztah žáků k pravidelné pohybové aktivitě na základních školách ve vybraném regionu v závislosti na zájmech jejich rodičů vypracovala pod vedením vedoucího diplomové práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále prohlašuji, že tato diplomová práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

Datum

.....
podpis

Poděkování:

Je mojí milou povinností poděkovat PhDr. Martinovi Dlouhému PhD. za odborné vedení, věnovaný čas, trpělivost, podnětné rady a podporu při realizaci a dokončení diplomové práce. Rovněž bych zde ráda poděkovala rodině za její podporu během mého studia a mému příteli za cenné rady, pomoc při získávání potřebných informací a podkladů pro samotnou tvorbu diplomové práce.

Podpis

ABSTRAKT:

Cílem diplomové práce je zjištění vztahu žáků na základních školách v Semilech a Praze k pravidelné pohybové aktivitě v závislosti na zájmech jejich rodičů. Dílčími cíli je zjištění vztahu žáků k pohybovým aktivitám, zjištění vztahu jejich rodičů k těmto aktivitám a následné určení vzájemné korelace těchto dvou vztahů. Po shromáždění a následné analýze relevantních pramenů byl sestaven anketní dotazník. Anketní šetření proběhlo na vybraných základních školách na 2. stupni ve městech Semily a Praha. Po následném sběru dat proběhla komparace výsledků škol obou regionů. Z výsledků vyplynulo, že pokud jde o pravidelnou pohybovou aktivitu žáků, jsou žáci v Praze aktivnější než žáci v Semilech. V Praze pravidelně provádí pohybovou aktivitu 73 % žáků, zatímco v Semilech 56 %. Dalším výstupem je informace, že 79 % rodičů v Semilech se pravidelně věnuje (věnovalo) pohybové aktivitě. V Praze tento údaj činí 82 %. Hlavním zjištěním diplomové práce je velmi silná vazba mezi pohybovou aktivitou rodičů a pohybovou aktivitou jejich dětí. 93 % pravidelně sportujících žáků v Semilech má rodiče, kteří jsou rovněž pohybově aktivní, v Praze je tomu tak v 95 % případů.

KLÍČOVÁ SLOVA:

žáci, základní škola, pohybové aktivity, zájmy rodičů

ABSTRACT:

The aim of the thesis is to reveal the relationship between lower secondary school pupils in cities Semily and Prague and regular physical activity, depending on the interests of their parents. Specific objectives included the determination of the relationship of students to physical activities, finding their parents' relationship to these activities and the subsequent determination of the cross-correlation of these two relationships. After gathering and subsequent analysis of the relevant sources a questionnaire has been compiled. The questionnaire survey was conducted at selected lower secondary schools in cities Semily and Prague. After subsequent data collection a comparison of schools in both regions was conducted. Research has shown that in terms of regular physical activity pupils in Prague are more active than those in Semily. In Prague 73 % of pupils regularly perform physical activities, while in Semily it is 56 %. Another output is information that 79 % of parents in Semily are (or were in the past) regularly physically active. In Prague the figure is 82 %. The main finding of the thesis is a very strong link between physical activity of pupils and physical activity of their parents. 93 % of physically active students in Semily have parents who are also physically active, in Prague it is so in 95 % of cases.

KEYWORDS:

pupils, primary school, physical activity, parental interests

Obsah

1	ÚVOD.....	8
2	VÝZKUMNÝ PROBLÉM A CÍLE PRÁCE	10
3	TEORETICKÁ ČÁST – SYNTÉZA POZNATKŮ.....	11
3.1.	POJEM POHYBOVÁ AKTIVITA A JEHO VYMEZENÍ	11
3.1.1.	Dělení pohybových aktivit	14
3.1.2.	Vliv pohybových aktivit na zdraví člověka.....	16
3.1.3.	Děti a pohybová aktivita.....	18
3.2.	SPECIFICKÉ ZNAKY DÍTĚTE ŠKOLNÍHO VĚKU	21
3.2.1.	Střední školní věk a fyzické znaky vývoje dítěte	21
3.2.2.	Starší školní věk a fyzické znaky vývoje dítěte.....	21
3.2.3.	Psychické znaky a sociální vývoj dítěte	24
3.3.	ZDRAVOTNÍ RIZIKA SPOJENÁ S NEDOSTATKEM POHYBOVÉ AKTIVITY	24
3.3.1.	Životní styl a pohybová aktivita	26
3.4.	FAKTORY OVLIVŇUJÍCÍ POHYBOVOU AKTIVITU DĚTÍ	28
3.4.1.	Rodina a její vliv na pohybovou aktivitu dítěte.....	30
3.5.	SOUHRN PRŮZKUMŮ NA TÉMA POHYBOVÁ AKTIVITA DĚTÍ	35
4	VÝZKUMNÁ ČÁST	38
4.1.	VÝZKUMNÉ OTÁZKY A FORMULACE HYPOTÉZ	38
4.2.	METODY A POSTUP PRÁCE	43
4.2.1.	Úskalí prováděného výzkumu	44
4.3.	VÝSLEDKY DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ.....	45
4.4.	DISKUZE.....	55
4.5.	ZÁVĚR.....	59
4.5.1.	Didaktický přínos práce a doporučení pro praxi	60
5	SEZNAM PRAMENŮ A LITERATURY.....	61
6	SEZNAM PŘÍLOH.....	67

1 Úvod

Pro zdravý životní styl žáků na základních školách je důležitá nejen zdravá strava, ale i dostatek pohybových aktivit. Dle studie Českého zdravotnického fóra klesá s rostoucím věkem procento žáků pravidelně cvičících na hodinách tělesné výchovy. Například u děvčat klesá oblíbenost předmětu přibližně kolem třináctého roku života. Školní tělesná výchova je na základních školách pro mnohé žáky jedinou příležitostí, jak se věnovat pohybovým aktivitám. Nejen rodiče žáka, ale i učitelé by měli dbát na pohybový režim žáků, vést a motivovat je k utváření kladného vztahu k pohybu. Vykonávání pohybové aktivity žáka mohou tedy výrazně ovlivnit rodiče i vrstevníci. Rodina a kamarádi jsou v životě dítěte ta nejdůležitější sociální prostředí. Dítěti na nich velmi záleží, a proto na něj mají velký vliv. Základ pozitivního či negativního vztahu dítěte k pohybové aktivitě pramení především v postoji rodičů k vlastní pohybové aktivitě. Pohybově aktivní rodiče vedou přirozeně k pohybové aktivitě i své děti.

Životní styl dnešní mládeže je z velké části charakteristický nedostatkem pohybu, a zároveň nadměrou sezením. Zmíněný životní styl sice nelze označit za jedinou příčinu nárůstu podílu školáků například se zdravotním omezením, ale jeho výrazný podíl na zhoršování stavu je nepochybný. Ke zlepšení této situace mohou přispívat sami žáci, jejich rodiče, ale i školy. Kvalitu fyzické aktivity mohou ovlivňovat různé faktory. Jedná se například o faktor rodiny, ve které se žák formuje, nebo prostředí, ve kterém jedinec vyrůstá, potažmo studuje.

Zastáváme totiž názor, že základní škola je optimálním místem pro budování povědomí o zdravém způsobu života. Hlavním cílem diplomové práce bylo zjistit vztah žáků k pravidelné pohybové aktivitě na základních školách ve vybraných regionech Prahy a Semilech v závislosti na zájmech právě jejich rodičů.

Za místa našeho dotazníkového šetření jsme si zvolili tedy města Praha a Semily. Volba města Prahy se jevila jako logická z několika důvodů. Nabízela se zde možnost osobního kontaktu s respondenty. Jedná se navíc o oblast s perspektivou budoucího uplatnění studentů pedagogických oborů. Se školstvím v Semilech máme dřívější dlouholetou osobní zkušenost, kterou bylo potřeba obohatit o aktuální zjištění. Jedná se navíc o region v nacházející se v bezprostřední blízkosti hor a pro náš výzkum může

srovnání těchto dvou regionů přinést také odpověď na otázku, zda hraje lokalita roli například při volbě sportovní aktivity, či zda se projeví na frekvenci pohybových aktivit dotazovaných žáků. Jedním z našich dílčích cílů bylo tedy také zjištění, zda na míru pohybové aktivity může mít také vliv prostředí, ve kterém se daná základní škola nachází.

Diplomová práce je rozdělena do teoretické a výzkumné části. První z nich zpracovává nezbytný teoretický základ dané problematiky. Jedná se například o obecnou charakteristiku pohybové aktivity, působení pohybové aktivity na zdraví člověka, vliv rodiny na zájem dětí o tělesný pohyb nebo také specifické vývojové znaky konkrétní věkové skupiny dětí. Výzkumná část práce pak popisuje průběh dotazníkového šetření, během kterého byli osloveni žáci základních škol. Tato část práce následně vyhodnocuje získaná data a shrnuje výsledky šetření.

Dosažením hlavního cíle naší práce můžeme přispět ke zmonitorování aktuální situace ve vybraných základních školách. Zároveň prostřednictvím našeho dotazování zvýšíme povědomí o této problematice a v mnoha případech probudíme i zájem o tyto otázky v řadách žáků samotných.

2 Výzkumný problém a cíle práce

Problém související s tématem diplomové práce:

- Má zájem rodičů o sportovní aktivity vliv na utváření trvalého vztahu dětí k pohybu, tělesným aktivitám?

Hlavním cílem diplomové práce je zjistit, jaký mají žáci základních škol vztah k pravidelné pohybové aktivitě v závislosti na zájmech jejich rodičů.

Dílčí cíle diplomové práce

- zjištění vztahu žáků 2. stupně základních škol k pravidelné pohybové aktivitě
- vliv pravidelných tělesných aktivit na zdraví žáků základních škol
- identifikace dalších faktorů ovlivňujících výběr a pravidelnost pohybových aktivit dětí
- zjištění vztahu rodičů žáků k pohybovým aktivitám
- určení vzájemné korelace vztahu rodičů a dětí k pohybovým aktivitám
- shromáždění potřebných dat týkajících se pohybové aktivity žáků prostřednictvím dotazníkového šetření ve vybraných základních školách v Praze a Semilech

3 Teoretická část – syntéza poznatků

3.1. Pojem pohybová aktivita a jeho vymezení

S pojmem pohybové aktivity se v dnešní době můžeme setkat v širokém spektru literatury i jiných informačních pramenech. Na tento pojem narazíme v souvislosti se zdravím, životním stylem, otázkou léčby a prevence civilizačních chorob, ale například i v pedagogicky zaměřených materiálech zabývajících se výchovou a vzděláváním dětí a mládeže. Světové zdravotnické shromáždění v roce 2004 na základě dokumentu Světové zdravotnické organizace (WHO), který poukazuje na výrazné změny ve stravovacích a pohybových návycích vedoucích k většině chorob světa, vyhlásilo výživu a pohybovou aktivitu za prioritu veřejného zdraví.

Pohybovou aktivitu lze jednoznačně vnímat jako nedílnou součást našeho zdraví. Existuje celá řada studií dokládajících, že pohybová aktivita přináší lidem všech věkových skupin, zdravým či nemocným, včetně lidí psychicky či fyzicky postižených – širokou škálu fyzického, sociálního a mentálního užitku. Naopak při nedostatku aktivního a pravidelného pohybu může docházet k funkčním a strukturálním změnám v organismu, čímž hrozí úbytek svalové hmoty a riziko civilizačních chorob.

Jednoznačné vymezení pojmu „pohybová aktivita“ není snadné. Při pokusu o jeho definici bude pokaždé záležet na celkovém kontextu a účelu, v jakém o ni budeme usilovat. Lze nicméně využít dostupných formulací, které se objevují v současné literatuře.

Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy definuje pohybovou aktivitu jako veškerou fyzickou aktivitu, která se od sportu liší v tom, že při pohybové aktivitě není nutné dosahovat maximálních výsledků a podmínky k jejímu výkonu nemusejí být přesně vymezené, kontrolované a organizované. Dalo by se říci, že pohybová aktivita zahrnuje všechny tělesné činnosti člověka. Jedná se tedy o mnohem širší pojem než sport. Patří sem rovněž pohybové aktivity pracovní, lokomoční, aktivity běžných životních úkonů, tělesné aktivity ve volném čase, kam řadíme rovněž sport, cvičení, turistiku a tanec (MŠMT, 2002).

Ve srovnání s poměrně komplexní výše uvedenou definicí Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy, kterou bychom mohli považovat za výchozí při seznamování se s termínem pohybová aktivita, je následující formulace poměrně stručná. Autoři Frömel, Novosad a Svozil tvrdí, že pohybová aktivita je komplex lidského chování, který zahrnuje všechny pohybové činnosti člověka. Je uskutečňována zapojením kosterního svalstva při současné spotřebě energie (Frömel, Novosad, Svozil, 1999).

Vzhledem k tomu, že pojem pohybová aktivita je důležitým aspektem této diplomové práce, uvádíme zde pro srovnání i další definice. Konkrétnější vliv na lidský organismus odráží ve své definici Erik a Dagmar Sigmundovi. Ve své knize Pohybová aktivita pro podporu zdraví dětí a mládeže zmiňují, že pohybová aktivita je z hlediska energetického výdeje charakterizována jako jakýkoliv tělesný pohyb zabezpečovaný kosterním svalstvem vedoucím ke zvýšení energetického výdeje nad úroveň klidového metabolismu jedince. Pohybová aktivita tvoří 15 až 40 % z celkového energetického výdeje jedince. Obecně však tito autoři chápou pohybovou aktivitu jako komplexní mnohoznačné chování, které může být kvalifikováno a charakterizováno termíny: frekvence, intenzita, typ a trvání. Z pohledu životního stylu ji lze rozdělit na pohybovou aktivitu vykonávanou v zaměstnání (ve škole), v domácnosti, ve volném čase a sportu, ale i jako součást dopravy a přesunů z místa na místo. (Sigmundovi, 2011). Konkrétnějšímu dělení pohybových aktivit se budeme věnovat v následující kapitole 3. 1. 1.

Autoři Dobrý, Čechovská, Kračmar, Psota a Süß v jejich knize Tělesná výchova a sport mládeže v 21. století popisují pohybovou aktivitu následovně. Pohybová aktivita je druh tělesného pohybu člověka, charakteristického svébytnými vnitřními determinanty (fyziologickými, psychickými, nervosvalovou koordinací, požadavky na svalovou zdatnost, intenzitou apod.) i vnější podobou a formou, vykonávaného hybnou soustavou při vyšší kalorické spotřebě, tj. při energetickém výdeji vyšším než při stavu člověka v klidovém metabolismu. Pohybovou aktivitou je např. chůze, plavání, běh, skok, hod, fotbal apod.“ (Dobrý, Čechovská, Kračmar, Psota, Süß, 2009).

Podstatně méně odborný, ale spíše filosofický pohled nabízejí autoři Blahutková, Řehulka a Dvořáková. Podle nich je pohybová aktivita jedním ze základních předpokladů zdravého životního stylu ve všech fázích života člověka. Výrazně ovlivňuje kvalitu života, především ve smyslu bio-psycho-sociální pohody a harmonického rozvíjení osobnosti.

Všechny její formy pomáhají člověku při naplňování spokojené životní cesty. Proto jsou tělesná výchova, sport a pohybové aktivity důležitou součástí života každého z nás a jejich prostřednictvím můžeme odstraňovat životní nejistoty a hledat vlastní cesty ve smyslu naplňování života a zdraví (Blahoutková, Řehulka, Dvořáková 2005).

Dosti osobitá je pak formulace, kterou uvádí autor Rýdl. Podle něho jsou pohybová aktivita, tělesná výchova a sport více nebo méně uvědomělým protestem člověka proti hrozbě lidského zjednostranění, které ovšem nepostihuje jen lidské tělo, ale i lidského ducha. (Rýdl, 1993).

Pro správné chápání pojmu „pohybová aktivita“ je také nutné vyhnout se záměně za pojmy související, nicméně odlišného významu. Mnozí zdravotní profesionálové a laici, pod vlivem dřívějších doporučení, která se soustřeďovala jenom na velmi namáhavá tělesná cvičení mající za cíl zvyšování tělesné zdatnosti, zaměňují nesprávné termíny *pohybová aktivnost*, *tělesné (pohybové) cvičení* a *tělesná zdatnost*, přestože jejich významy nejsou totožné. Rozdíly mezi těmito termíny jsou významné, a proto bychom je rádi nejprve objasnili.

- *Tělesná zdatnost* je výsledek, kterého je možné docílit tělesným cvičením (tj. strukturovanými pohybovými aktivitami), vykonávaným s četností, intenzitou (stupněm namáhavosti) a dobou trvání podle směrnice ACSM¹ (2000).
- Termín *pohybová aktivnost* (pohybové aktivity) se vztahuje k jakémukoli tělesnému pohybu vyžadujícímu vyšší kalorickou spotřebu.
- *Tělesné (pohybové) cvičení* je jedním z druhů pohybových aktivit, které jsou naplánované, strukturované a opakují se (Marcus, Forsyth, 2010).

¹American College of Sports Medicine

3.1.1. Dělení pohybových aktivit

V následující podkapitole se budeme věnovat druhům pohybových aktivit. Můžeme je dělit podle různých parametrů, například podle parametru vedení nebo řízení činnosti, dále dle fyzického zatížení nebo z hlediska opakování daných aktivit.

Základním dělením tělesných aktivit se zabýval mimo jiné také autor Hodaň. Vnímá pohybové aktivity ze tří různých hledisek.

- 1) *Z hlediska řízení* jsou to aktivity organizované a neorganizované. **Organizovaná** pohybová aktivita zahrnuje takovou aktivitu, která je jedinci zprostředkována a je provozována pravidelně. Může se jednat o činnosti pohybového charakteru organizované jednotlivcem, skupinou lidí nebo příslušnou institucí (organizátorem často bývají učitelé, cvičitelé, trenéři, ale i rodiče). Charakteristická je také tím, že má pevnou pozici v místě a čase a je zpravidla pod záštitou nějakého sportovního klubu. Dále je to aktivita **neorganizovaná** (neboli volnočasová), do které patří aktivita spontánní. Jedná se o aktivitu volnou bez jakéhokoli vedení a pevného časového plánu. O průběhu a organizaci rozhoduje jedinec sám. Často je emotivně podmíněna a jedinec jí provádí z vlastní iniciativy.
- 2) Další hledisko je dle Hodaň *fyzické zatížení*, kam řadíme aktivity **rekreační**, kdy prováděná aktivita má především funkci společenskou a napomáhá komplexnímu rozvoji osobnosti. Klade si za cíl regeneraci organismu a zvýšení fyzické i duševní kondice. Druhá aktivita je označována jako **závodní**, ta se stává často stěžejní záležitostí v životě člověka a v jeho seberealizaci. Typickými znaky závodní aktivity jsou systematičnost, plánovitost tréninku, účast na soutěžích a vytyčení konkrétních cílů.
- 3) Dle parametru *opakování* aktivit dělí autor pohybové aktivity na pravidelné a nepravidelné. **Pravidelná** je aktivita prováděna alespoň jedenkrát týdně po dobu čtyř týdnů. **Nepravidelná** je pak taková aktivita, která je provozována spontánně, nikoliv stále (Hodaň, 2002). Nejedná se však o jediné možné dělení pohybových aktivit.

Můžeme se setkat například s rozdělením pohybových aktivit do pouhých dvou základních skupin. Takové rozdělení rozpracovali ve své knize Tělesná výchova a sport mládeže v 21. století autoři Čechovská, Kračmar, Psota a Süss. Autoři přitom rozlišují běžné denní aktivity a pohybové aktivity dovednostního typu.

- 1) **Běžné denní aktivity** jsou součástí běžného života a režimu, každodenní rutiny. Jsou navozovány a ovlivňovány podmínkami a jevy, které vznikají v běžném každodenním životě. K provozování těchto pohybových aktivit jedinec nepotřebuje žádný zvláštní oděv, prostor ani vybavení. Zahrnujeme mezi ně především cestu do zaměstnání, domácí práce, práce na zahradě, procházky, nákupy, chůze po schodech atd. Zpravidla nebývají popisovány jednotkami času, intenzity, vzdálenosti ani frekvence.
- 2) **Pohybové aktivity dovednostního typu** vedou ke zlepšení či udržení jedné nebo více složek tělesné zdatnosti (kardiovaskulární zdatnost, svalová síla a svalová vytrvalost, složení těla, flexibilita). Dále vede ke zlepšení či udržení výkonu v konkrétní pohybové aktivitě (v plavání, volejbalu, gymnastice apod.). Tyto aktivity mají obvykle svá pravidla. Pro jejich provozování obvykle potřebujeme vhodný prostor, zařízení, patřičný oděv a vybavení. Pohybové aktivity dovednostního charakteru mají určitou strukturu, záměrně a opakovaně se plánují a provozují. Jejich vykonávání je obvykle vymezováno na základě času a prostoru. Zároveň vždy slouží konkrétnímu účelu a často jsou popsateľné jednotkami času, intenzity, vzdálenosti a frekvence (Dobry, Čechovská, Kračmar, Psota, Süss, 2009).

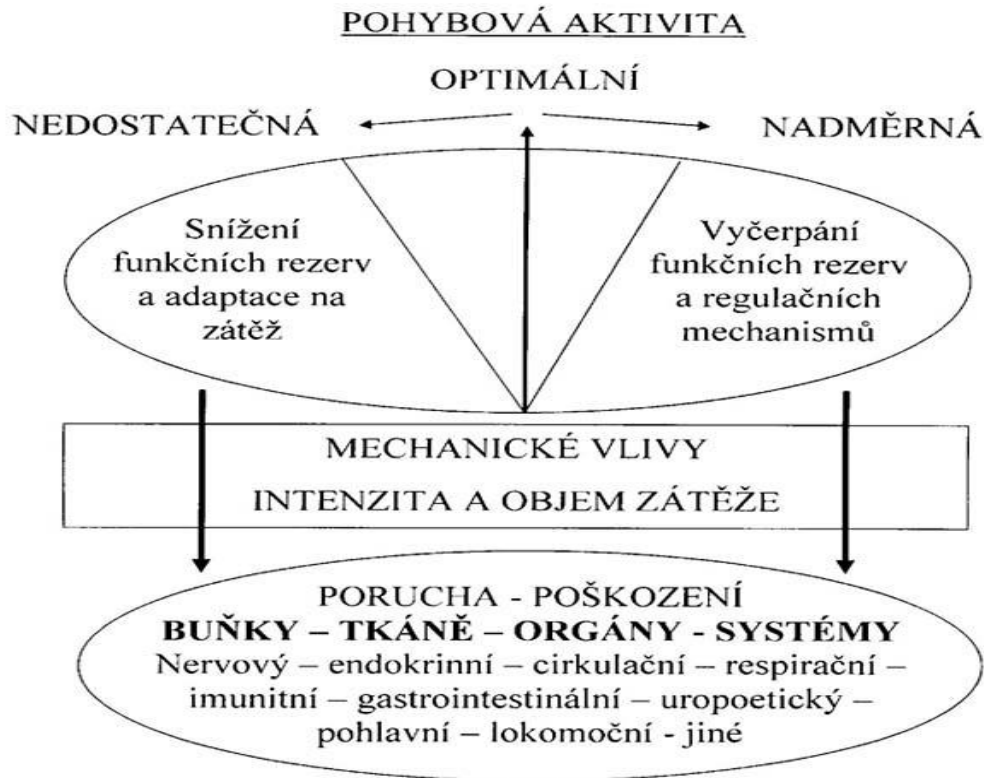
Tento výčet dělení samozřejmě není kompletní, v literatuře se objevuje velké množství dalších přístupů k této otázce. Vybrali jsme pouze ukázkový vzorek, který nám přišel dostatečně reprezentativní.

3.1.2. Vliv pohybových aktivit na zdraví člověka

V následující podkapitole se budeme věnovat otázce vlivu pohybových aktivit na zdraví člověka. Bude proto nutné získat alespoň základní definici pojmu zdraví. V návaznosti na to se pak soustředíme na konkrétnější účinky pohybu na lidské zdraví.

Dle Světové zdravotnické organizace není zdraví pouze absence nemoci či poruchy, ale je to komplexní stav fyzické (tělesné), psychické (duševní) i sociální pohody (WHO, 1946). Absence pohybové aktivity může způsobovat řadu zdravotních rizik.

Intenzita pohybové aktivity se u lidí v posledních letech výrazně snížila. Nabízí se zde otázka, jaké jsou faktory a důvody nedostatečné pohybové aktivity. Ty bývají různorodé. Dnešní nabídka volnočasových aktivit dětí je velmi pestrá. Velká část dětí tíhne k pasivnímu využití svých volných chvil, a to především u televize nebo počítače. Na vině bývá bohužel také například postupné modernizování společnosti nebo dostupnost dopravních prostředků.



Obrázek 1: Pohybová aktivita

Na obrázku „Pohybová aktivita“ můžeme názorně vidět, jaký má pravidelná pohybová aktivita vliv na organismus jedince. Nedostatečná aktivita způsobuje snížení funkčních rezerv a adaptace na zátěž, narušen tak může být nervový, imunitní či respirační systém. Naopak při nadměrné zátěži dochází k vyčerpání funkčních rezerv a regulačních mechanismů. Intenzitu a objem zátěže bychom vždy měli volit dle své fyzické zdatnosti a trénovanosti. Jak z obrázku vyplývá, je tedy nedostatečné nebo nadměrné zatížení organismu nevhodné a vede tak k poruchám a poškození zdraví člověka.

Budeme-li se zabývat vlivy pohybové aktivity na zdraví člověka konkrétněji, lze přitom postupovat různými způsoby. Dva různé pohledy jsou zastoupeny v následující pasáži. Formu výčtu pozitivních vlivů pohybu na zdraví volí autoři Marcus a Forsyth. Ti tvrdí, že díky pravidelné pohybové aktivitě získávají lidé mnohé zdravotní benefity.

Řadíme sem:

- redukcí rizika srdečního onemocnění, vysokého krevního tlaku a cukrovky
- redukcí rizika rakoviny tlustého střeva
- redukcí rizika rakoviny prsu
- zdravé a silné kosti
- zvýšenou imunitu, odolnost organismu
- lepší kontrolu hmotnosti
- zvýšenou energii
- lepší spánek
- nižší úroveň úzkostnosti a deprese
- vyšší sebevědomí (Marcus, Forsyth, 2010)

Autorka Kubálková se neomezuje na pouhý výčet přínosů, ale nazírá tuto problematiku z odborného lékařského hlediska. Ve své knize Pohyb v prevenci a péči o zdraví zdůrazňuje, že míra a způsob pohybu ovlivňuje zdravotní stav jedince po celý život. U novorozence i kojence má spontánní pohybová aktivita význam pro formování hybného systému a rozvoj motoriky, která souvisí i s rozvojem psychiky. Každé pohybové omezení má nepříznivé důsledky. V průběhu růstu podporuje přiměřené pohybové

zatěžování rozvoj optimálních poměrů v myoskeletární oblasti. Přetížení nebo nedostatečné zatížení může ovlivňovat růst dlouhých kostí. Omezování kloubní pohyblivost nepříznivě ovlivňuje vývoj kloubů, nepříznivě také působí velmi častá snaha o nadměrnou kloubní pohyblivost. Pohybový režim udržuje dobrý stav kloubů. Zdravotní vliv pohybu lze také sledovat na vnitřních orgánech. Dochází k lepšímu prokrvení a vitalitě všech tkání. Srdeční sval zlepšuje ekonomiku práce a výkonnost, při práci mu pomáhá kosterní svalstvo a bránice, která svou činností podporuje návrat žilní krve z končetin do srdce. Pružnost páteře udržuje dobrý stav ventilace plic a schopnost zvýšení minutového plicního objemu pro potřebu saturaci tkání kyslíkem. Tělesný pohyb má v neposlední řadě vliv na prevenci obezity, hraje pozitivní roli při onemocněním diabetem nebo hypertenzí.

Kubálková dodává, že pohyb na nás působí nejen fyzicky, ale také psychicky. Tvorbou endorfinů v mozku se při pohybové aktivitě zlepšuje duševní pohoda a aktivita, snižuje se vnímání bolesti, což potlačuje vznik psychosomatických onemocnění, jejichž výskyt je v dnešní době velmi hojný (Kubálková, 2000).

Mimo výše uvedené je také potřeba zmínit sociální aspekt, který pohybová aktivita má. Pohyb umožňuje jedinci začlenění do společnosti. Spojuje lidi zajímaví se o stejný typ pohybové aktivity nebo samotného druhu sportu. Děti se díky pohybové aktivitě mohou snáze vyhnout skupinám, které propadají zdraví škodlivému životnímu stylu - kouření, alkoholismu nebo drogám.

3.1.3. Děti a pohybová aktivita

Pohybová aktivita dětí vykazuje ve srovnání s pohybovou aktivitou dospělých určité specifické znaky. Některé zajímavé údaje týkající se pohybu mládeže lze nalézt například v Národní zprávě o zdraví a životním stylu dětí a školáků. Tato zpráva byla realizována na základě mezinárodního výzkumu uskutečněného v roce 2010 v rámci mezinárodního projektu „Health Behaviour in School-aged Children: WHO Collaborative Cross-National study (HBSC)“. Tento dokument se zaměřuje mimo jiné na genderové rozdíly ve věkovém rozmezí 11 – 13 let v postoji k pohybovým aktivitám. Zde pro představu uvádíme několik konkrétních zjištění, která jsou zcela zásadní a pro náš další výzkum velmi přínosná.

- Třetina patnáctiletých je aktivní méně než 3 dny v týdnu.
- **Pohybová aktivita** dívek s rostoucím věkem klesá.
- Téměř polovina dívek se intenzivně pohybuje méně než 5 dní v týdnu.
- U chlapců pohybové aktivity rostou od 11 do 13 let, v 15 letech však klesnou zpět na úroveň jedenáctiletých.
- Pro dívky je velmi silným motivem k pohybu „**vypadat dobře**“. Četnost tohoto argumentu s věkem narůstá z 84 % na 93 % dívek. Také chlapci, i když v menší míře, postupně od pohybu čekají, že budou „vypadat dobře“ (nárůst z 80 % na 85 %).
- Motiv „**vyhrát**“ je silnější pro chlapce než pro dívky.
- U dívek je **závislost na sledování televize** mírně nižší než u chlapců.
- Více než 80 % mládeže sleduje televizi méně než 5 hodin denně.
- Asi 40 % dětí sleduje televizi méně než 2 hodiny denně, a naopak více než 5 % jich sleduje televizi 6 a více hodin denně.
- Závislost dívek na „užívání PC“ je poloviční až dvoupětinová ve srovnání s chlapci.

Pohybovým aktivitám dětí se samozřejmě věnuje i další literatura. Například autoři Máček a Radvanský ve své publikaci Fyziologie a klinické aspekty pohybové aktivity rozdělují ve vztahu k pohybovým aktivitám dětí do tří skupin:

- 1) Skupina dětí s **velkým rozsahem pohybové aktivity** – zaměřené na intenzivní trénink v nějakém, pro ně, atraktivním sportu.
- 2) Skupina dětí s větším či menším podílem **sedavého způsobu života**.
- 3) Skupina dětí s **minimální pohybovou aktivitou** (Máček, Radvanský, 2011).

Zcela jednoznačně můžeme konstatovat, že míra pohybové aktivity dětí je podmíněna celou řadou proměnných. Tyto proměnné je třeba zohledňovat při tvorbě efektivních programů podporujících zdravý a pohybově aktivní životní styl dětí. Jedná se

například o psychologické, sociální, environmentální a somatické proměnné. Tyto proměnné lze charakterizovat následujícím způsobem:

- **psychologické** proměnné - temperament, způsob a preference trávení volného času
- **sociální** proměnné - úplnost rodin, počet a pohlaví sourozenců, kamarádi
- **environmentální** proměnné - lokalita a typ bydliště, dostupnost a bezpečnost sportovišť a volných ploch vhodných pro pohybovou aktivitu
- **somatické** proměnné - úroveň tělesné hmotnosti nebo zdravotní stav (Sigmund, Lokvencová, Sigmundová, Turoňová, Frömel, 2008).

V předchozí části práce jsme se věnovali proměnným, které mají dopad na pohybové aktivity dětí. Rovněž důležitým prvkem, který má na děti vliv při výběru aktivit, je motivace. Ta sehrává důležitou úlohu v momentě, kdy se jedinec rozmýšlí, které aktivitě dá přednost v rámci svého volného času. Jedná se o jeden z nejdůležitějších psychologických aspektů pohybových aktivit. Pro upřesnění těchto aspektů zmiňují autoři Marcus a Forsyth základní druhy motivace.

- motivace **estetická** – dobrý vzhled (fyzická krása)
- motivace **zdravotní** – udržení zdraví (fyzické a psychické zdraví)
- motivace **sociální** – seznámení se s novými lidmi (kamarádi, vrstevníci)
- motivace **prožitková** – překonání výzev (nové zážitky)

Helus k problematice motivace dodává, že dítě by mělo chtít samo něčeho dosáhnout, to znamená, mělo by být motivováno vnitřně. Jedná se například o stimul v podobě „být lepší než kamarád, otec, matka“ nebo jen zlepšit výkon a překonat samo sebe (Helus, 2003).

3.2. Specifické znaky dítěte školního věku

Protože se věnujeme pohybové aktivitě žáků základních škol na druhém stupni, je nutná zmínit specifika vývoje středního a staršího školního věku. Jakákoliv tělesná aktivita je podmíněna respektováním specifik jednotlivých období vývoje dítěte. Každé vývojové období má své specifika a je nutné zohledňovat jeho fáze, ať už se jedná o fyzický či psychický vývoj jedince. V první podkapitole se nejprve budeme stručně věnovat fyzickým změnám dětí středního školního věku. Další podkapitoly pak popisují pouze specifika dětí staršího školního věku. Důvod orientace převážně na tuto věkovou kategorii je již zjevný z názvu naší diplomové práce.

3.2.1. Střední školní věk a fyzické znaky vývoje dítěte

Střední školní věk nám vymezuje období od desátého do dvanáctého roku života. Právě v této etapě se začíná projevovat předpubertální období s velmi vysokou potřebou pohybu. Děti v tomto věku si udržují velkou pružnost a kloubní pohyblivost. U dětí, které se věnují nějakému sportu „závodně“, se v tomto období bohužel často setkáváme s tím, že je nezodpovědní trenéři přetěžují. Jejich výkonnost je sice velmi vysoká, ale děti ještě nejsou psychicky vyspělé. Stále je velmi důležité udržovat zejména obratnost a celkovou pohyblivost. Velmi vhodným sportem je plavání, protože podporuje nejen kondici, ale i vytrvalost a zlepšuje i tvar a kvalitu postavy, což je v tomto období velmi důležité. Velmi vhodné jsou také další druhy cvičení jako dětský taneční aerobik, taneční skupiny, florbal, bruslení, v zimě sjezdové lyžování, snowboarding nebo běh na lyžích.

3.2.2. Starší školní věk a fyzické znaky vývoje dítěte

Náš výzkum je zaměřen právě na tuto věkovou kategorii, proto se jí budeme věnovat poměrně rozsáhleji. Tato perioda se vymezuje dvanáctým až čtrnáctým rokem života. Je důležitým biologickým a sociálním mezníkem. Z biologického hlediska jde o první fázi dospívání, tzv. období pubescence. Nejvýraznější viditelnou změnou je v tomto období tělesné dospívání spojené s pohlavním dozráváním. Mění se zevnějšek dospívajícího a to je podnětem k reakcím z okolí a ke změně jeho sebepojetí. V této fázi probíhá puberta spojená s velmi rychlým růstem, mění se utváření a složení těla, dozrávají kosti, přibývá svalová hmota a zvyšuje se svalová síla. Na co je však důležité upozornit, nezvyšuje se pevnost šlach a vazů. Díky těmto zásadním změnám se toto období z hlediska

pohybové aktivity hodnotí jako velmi kritické. V tomto období je třeba jedince stále motivovat k pohybové aktivitě. Zároveň je také velmi důležité sledovat svalový vývoj, správné držení těla a preferovat rovnováhu v rozvoji postavy, zejména kompenzačními cviky na zádové a břišní svalstvo, které výrazně ochabuje kvůli sedavému způsobu života. Zvyšuje se i význam odpočinku, a to zejména aktivního.

V tomto období klesá autorita rodičů a trenérů, naopak se zintenzivňuje vliv vrstevníků, proto je velmi důležité udržet děti u sportování i pro zábavu. U starších školáků je nutné začít přihlížet k pohlavním rozdílům, vybírat sporty, které rovnoměrně zatěžují celé tělo. Až do puberty platí doporučení nezvedat závaží s hmotností větší než je 10 % celkové tělesné hmotnosti dítěte, později je to maximálně 30% až do ukončení vývoje dítěte. Výslovně se nedoporučují statické typy zatížení a sporty s rizikem lokálního přetížení (Vágnerová, 2007).

Autorka Machová také nahlíží na vývoj dítěte z fyzického hlediska. Machová ve své publikaci zmiňuje, že u jedinců staršího školního věku dochází k rychlejšímu tělesnému růstu, nežli tomu bylo doposud. Začíná vývoj druhotných pohlavních znaků neboli sekundárních pohlavních znaků a k růstu a vývoji pohlavních orgánů. Vývoj u dívek je jiný než u chlapců, první známky dospívání u dívek probíhá v průměru kolem desátého roku, u chlapců až kolem dvanáctého roku života (Machová, 2008).

Vadné držení těla a svalová dysbalance

V důsledku pohybové nedostatečnosti neboli inaktivity je v současnosti závažným problémem dnešní mládeže především vadné držení těla a svalová dysbalance. Na tyto dva problémy jsme se zaměřili v následujícím textu. Právě v rozmezí dvanáctého až čtrnáctého věku života je velmi důležité tyto dva problémy neopomíjet. Riziko výskytu těchto dvou onemocnění u dětí staršího školního věku je velice vysoké. Toto tvrzení dokazuje také výzkum, ze kterého vyplývá, že vadným držením těla trpí více než 50 % dětí a mládeže (Šeráková in Řehulka, 2007).

K **vadnému držení těla** dochází často z důvodu urychleného vývoje jedince v tomto období nebo v důsledku sedavého způsobu života. Dochází tak často k zakřivení páteře, neboť svalstvo kolem páteře zrychleným růstem kostry nezesílilo do takové míry,

aby mohlo sloužit jako její opora. Vady páteře jsou takové odchylky, které vybočují od správného držení těla. U dívek se většinou jedná o skoliózu (vybočení páteře v hrudní nebo bederní části do levé nebo pravé strany) a u chlapců vznikají často kulatá záda neboli kyfóza (nadměrné prohnutí zad směrem dozadu). Vadnému držení těla můžeme předejít posílením zádových a břišních svalů. Nedoporučují se sporty, které zatěžují pouze jednu stranu těla, naopak jsou vhodné sporty, které rovnoměrně posilují celé tělo, jako například plavání, jak jsme již v předchozích podkapitolách zmiňovali. Dále mezi nevhodné pohybové činnosti řadíme zvedání a nošení nadměrně těžkých předmětů či stání se zátěží. Velmi vhodná je pak kombinace různých pohybových aktivit. Prevence chybného držení těla spočívá v neposlední řadě také v dodržování zásad kompenzace zátěže a v protahování zkrácených a posilování ochablých svalových struktur (Machová, 2008).

Již v úvodu jsme nastínili některé důvody špatného držení těla. Nyní bychom se rádi zaměřili na konkrétní příčiny vadného držení těla. Lze zajisté souhlasit s autorkou Hoškovou, která ve své knize uvádí čtyři možné příčiny vzniku tohoto onemocnění:

- nedostatečné zatěžování pohybového systému, sedavý způsob života
- asymetrické zatěžování pohybového systému, nedostatečná kompenzace
- chronické přetěžování nad hranici danou kvalitou svalu
- změny pohybových stereotypů vlivem onemocnění, úrazu (Hošková, 2012)

Svalovou dysbalanci a vadné držení těla definuje Čermák jako poruchy posturální funkce a plným právem se proto počítají k funkčním poruchám pohybového systému. Svalovou dysbalanci rozumíme nesouměrnost jednotlivých svalů na pravé nebo levé straně těla, shrbená ramena, nesouměrnost horizontu ramen nebo také odchylky od přirozeného zakřivení páteře. Přítomnost svalových dysbalancí může být také jednou z příčin vadného držení těla, o kterém jsme pojednávali již v předchozí podkapitole. Následky svalové nerovnováhy mohou být kloubní blokády, nefyziologické zatížení kloubů, bolestivé stavy hybného aparátu či narušení pohybových stereotypů. V případě již vzniklé dysbalance se doporučuje zařadit do každodenního režimu kompenzační (vyrovnávací) cvičení, která tento autor dle fyziologického účinku rozděluje na cviky uvolňovací, protahovací a posilovací. Dále je důležité se zaměřit na protažení zkrácených svalů v oblasti přední části hrudníku, zejména prsních svalů a posílení svalů v oblasti lopatek, zvláště dolní fixátory lopatek (Čermák a kol., 1998).

3.2.3. Psychické znaky a sociální vývoj dítěte

V této podkapitole se budeme zabývat vývojem dítěte z hlediska jeho psychické stránky a dále také pojmu socializace. Jak jsme již v předchozích kapitolách zmiňovali, důležité je brát ohled na fyzické změny v tomto období, v neposlední řadě však také na jeho duševní rysy. Období mezi dvanáctým a čtrnáctým věkem života je klíčové v rozvoji dílčích psychických vlastností jedince. Je třeba uvést, že předpoklad pro rozvoj různých psychických vlastností je z velké části geneticky určen. Nesmíme zapomínat na to, že vnější vlivy se významně spolupodílejí na vzniku definitivní podoby určité vlastnosti či funkce. Toto období charakterizujeme jako velmi impulzivní, období rozpolcení, neklidu a s častými změnami nálad. Jedinec mění vztah k sobě samému, ale taky k druhým lidem ve svém okolí. Typická je jeho náladovost a vznik hlubokých zájmů, které mohou být rozhodující pro jeho budoucí povolání. Žák staršího školního věku si utváří svůj postoj ke sportu a ke svým koníčkům a začíná se tak formovat jeho identita (Vágnerová, 2012).

Prostředí, ve kterém jedinec vyrůstá, významně ovlivňuje jeho vývoj. Každý z nás prochází v životě procesem socializace, proto bychom nyní rádi zmínili definici tohoto pojmu. Socializace je proces vývoje osobnosti v konkrétním materiálním a sociálním prostředí, které je charakteristické pro konkrétní společnost. Vychází se z předpokladů, že vzájemný vztah mezi jednotlivcem a společností je primárně určován společností. Současně však i jednatel aktivně ovlivňuje své konkrétní sociální prostředí, čímž iniciuje jeho změnu. Jednou ze základních psychosociálních charakteristik období staršího školního věku je nová kvalita interpersonálních vztahů. Období dospívání je v mnohém klíčové pro převzetí pozdějších dospělých rolí. Děti během dospívání rodině věnují méně pozornosti a více se soustředí na přátele. Kamarádi v životě dospívajícího mají významnou úlohu. Z těchto přátelství získávají mnoho cenných poučení. Učí se tak vycházet s jinými lidmi a přizpůsobovat se skupině, ke které patří (Macek, 1999).

3.3. Zdravotní rizika spojená s nedostatkem pohybové aktivity

S nedostatkem pohybové aktivity se pojí různá zdravotní rizika. Tomu, jaké konkrétní zdravotní problémy mohou vznikat, se budeme věnovat právě v této kapitole. Často se v moderních literárních pramenech a dalších zdrojích setkáváme s pojmem „civilizační choroby“. Tyto nemoci vznikají v souvislosti s životem v moderní civilizaci,

především ve velkých průmyslových městech a s nezdravým životním stylem. Civilizační onemocnění je označení pro řadu nemocí, před kterými se však můžeme preventivně bránit. K tomu nám napomohou nejen pravidelný pohybový režim, ale také správné stravovací návyky či dostatečné množství spánku. Do výčtu civilizačních nemocí patří například:

- obezita
- vysoký krevní tlak
- diabetes (cukrovka)
- poruchy oběhového a dýchacího systému
- rakoviny plic a tlustého střeva
- poruchy krevního zásobení

Z uvedených civilizačních chorob jsou podle našeho názoru žáci staršího školního věku nejvíce ohroženi obezitou. Následující text se proto zaměřuje právě na tento druh nemoci.

Děti ve škole tráví většinu svého času sedavým způsobem a mají tak větší sklon k tomuto onemocnění. Bohužel se jedná o nemoc, která zhoršuje či způsobuje další choroby. V případě obézních jedinců, můžeme často zaznamenat také potíže s vysokým krevním tlakem, cukrovkou či vznikem krevních sraženin v cévách.

Nejčastější příčinou vzniku obezity je nízká pohybová aktivita (hypokineze) a vysoký příjem potravy, tedy nevyvážený poměr mezi příjmem a výdejem energie. Pohybová aktivita tvoří zvláště u dětí podstatnou část energetického výdeje. Jedinec při onemocnění obezitou nepocítuje jen fyzické neboli tělesné potíže, ale také psychické. Nemocný může trpět depresemi, sníženým sebevědomím nebo úzkostí (Kubálková, 2000).

Autoři Hanušová a Šmolík popisují obezitu jako stav, kdy je v lidském organismu více tuku, než odpovídá normálním průměrům. Je to více než 25 % tělesné hmotnosti u žen a 20 % u mužů. Obezita se většinou projevuje vzestupem tělesné váhy, v některých případech lze zjistit vysoké procento tuku i u lidí s normální váhou. Mluví se potom o skryté obezitě. Objevuje se obvykle u lidí se sedavým způsobem zaměstnání, kteří mají nedostatek pohybu (Hanušová a Šmolík, 1979).

Státní zdravotní ústav provedl v roce 2013 výzkum nadváhy a obezity. Z hlavních výstupů tohoto výzkumu lze zmínit:

- u žáků ve věkovém rozmezí 11 – 15 let byl zjištěn výskyt nadváhy a obezity v případě chlapců u 19 % a dívek 9 %
- v roce 2010 bylo zjištěno čtyřikrát více obézních dětí do 14 let než v roce 1995 a šestkrát více obézních patnáctiletých až sedmnáctiletých školáků ve stejném období
- v dospělé populaci postihuje nadváha více než 50 % obyvatel České republiky (Státní zdravotní ústav, 2013)

Obezita se může projevit i jako následek nějaké poruchy látkové přeměny, což je ovšem u mladých lidí záležitost velmi vzácná. Problémy s obezitou mohou být i vrozené, studie prokázaly, že je obezitu možné zdědit. I zděděná obezita se však nemusí ve všech případech projevit. Zamezit tomu můžeme především zdravou výživou a dostatečnou pohybovou aktivitou. Velmi vhodná pohybová aktivita je pro obézního jedince například plavání. Při tomto sportu dochází k nízkému negativnímu dopadu na klouby. U tohoto sportu můžeme zvolit jakoukoliv intenzitu, a to především díky účelným použitím plaveckých pomůcek. Tato aktivita je značně vhodná pro udržení kardiovaskulární zdatnosti, svalové síly a pohyblivosti všeobecně (Hanušová, Šmolík, 1979).

3.3.1. Životní styl a pohybová aktivita

Jak uvádí český autor Victor J. Drapela, vznik pojmu životní styl lze datovat již do 30. let minulého století v souvislosti s rakouským psychologem Alfredem Adlerem. Drapela dále uvádí, že životní styl významně ovlivňuje psychické a somatické složky osoby. Ve své publikaci Přehled teorií osobnosti rovněž neopomíná vliv rodinného prostředí, které má na životní styl také vliv (Drapela, 2003). V této podkapitole se budeme věnovat právě pojmu životní styl. Definicí tohoto pojmu se zabýval velký počet autorů. Vybrali jsme některé z nich, které uvádíme níže.

Autorka Kubátová se této problematice věnuje ve svém díle Sociologie životního způsobu. Životní styl prý bývá často spojován s kvalitativními charakteristikami životního způsobu a s významy, na základě kterých lidé interpretují realitu, jednají a žijí.

Je však třeba neopomenout nutné vzájemné prolínání kvantitativních a kvalitativních stránek způsobu života, které se odráží v měření materiální a kulturní úrovně společnosti nebo jednotlivce či domácnosti. Zatímco problém životní úrovně se vztahuje k ekonomické základně způsobu života a projevuje se ve spotřebě, problém kvality života se váže ke kvalitativní rovině způsobu života a projevuje se například životní spokojeností, pocity štěstí, pocíťovaným smyslem života apod. (Kubátová, 2010).

Poněkud stručnější, ale na druhou stranu o mnoho názornější definici pojmu životní styl můžeme najít u Diderota. Tvrdí, že životní styl je převládající způsob života jednotlivců i sociálních skupin, který zahrnuje reprodukční charakteristiky, typ pracovních vztahů, způsob sociální interakce, trávení volného času apod. Životní styl je ovlivněn tradicemi, prostředím, ekonomickou a sociální vyspělostí společnosti atd. (Diderot, 1998).

Definice, která z našeho pohledu nejpřesněji vystihuje zásadní parametry tohoto pojmu, zní takto: „Životní styl lze charakterizovat jako paletu prakticky všech lidských aktivit od myšlení, přes chování až po jednání a to takových, které zaujímají v životě trvalejší místo, většinou se opakují, jsou typické a předvídatelné. Nejčastěji se posuzuje podle názorů, postojů a vnějších projevů chování (Slepičková, 2000).

Autoři Čeledová a Čvela pokládají životní styl za stěžejní v ovlivňování zdraví jedince. Životní styl zahrnuje formy dobrovolného chování v daných životních situacích, které jsou založené na individuálním výběru z různých možností. Můžeme se rozhodnout pro zdravé alternativy z možností, které se nabízejí, a odmítnout ty, jež zdraví poškozují. Životní styl je tedy podle uvedených autorů charakterizován výběrem chování a životních možností. Chování člověka je v souladu s rodinnými zvyklostmi a tradicemi společnosti, je limitováno ekonomickou situací společnosti a sociální pozicí člověka. Vzhledem k zásadnímu významu životního stylu pro zdraví je proto nutné, aby poskytování odpovídajících znalostí, rozvíjení dovedností a návyků a formování postojů bylo součástí výchovy, a aby bylo spojováno s výchovou k odpovědnosti za vlastní zdraví.

Vzhledem k tomu, že autoři zdůrazňují vliv životního stylu na zdraví, uvádějí zde i hlavní rizikové faktory, které mohou naše zdraví nejvíce poškozovat. Jsou jimi:

- kouření
- nadměrná konzumace alkoholu
- užívání drog
- nesprávná výživa
- nízká pohybová aktivita
- psychická zátěž
- rizikové sexuální chování

Rizikové faktory působí ve vazbě na jiné faktory životního stylu, a proto se pozitivní působení životního stylu uplatňuje pouze při komplexním dodržování zásad (Čeledová, Čevela, 2010).

Poté, co jsme se pokusili životní styl definovat, můžeme svou pozornost zaměřit na charakteristiku současného životního stylu. Životní styl každého jedince je individuální, takže je riskantní dopouštět se jakéhokoliv zevšeobecnění. Můžeme se však pokusit vystihnout některé společné trendy charakteristické pro současný životní styl. Přestože následující výčet byl sestaven před více než patnácti lety, lze se s ním do značné míry ztotožnit i v dnešní době.

- člověk se vzdaluje od přírody všemi civilizačními vymoženostmi
- bydlí se a žije ve stále větších sídlech a aglomeracích
- neustále narůstá počet obyvatel
- ve vyspělých zemích se zlepšuje materiální úroveň a postupně přibývá volný čas
- mění se styl života a zvyšuje se touha po zážitcích
- poptávku po aktivitách výrazně ovlivňují výrobci a obchodníci (Neuman, 1999).

3.4. Faktory ovlivňující pohybovou aktivitu dětí

Během života je jedinec při rozhodování o trávení volného času ovlivňován řadou činitelů. V dětství jsou to především **vnější** faktory, jako například:

- rodina
- škola

- vrstevníci, spolužáci

Naproti tomu v dospělosti hrají roli spíše **vnitřní** faktory:

- věk
- pohlaví
- psychická a fyzická kondice
- zdravotní stav
- sociálně – profesní zaměření (Spousta 1997)

Zmíněné faktory působící na výchovu a volný čas dětí se vzájemně prolínají, doplňují a ovlivňují. Nedostatky v kterémkoli z nich se projeví negativně i v ostatních oblastech. Podíl jednotlivých činitelů je u každého jedince jiný, vzhledem k odlišným podmínkám, životním osudům a cestám. Úkolem dospělých je tedy podporovat děti na jejich cestě životem (Pávková et al., 2008).

Jiné rozdělení nabízí Teplý, který přihlíží i k fyziologickému stavu jedince. Rozlišuje sedm následujících faktorů:

- faktory fyzické – genetické vlivy, pohlaví a věk jedince, případná anatomická a fyziologická specifika jedince, rasa a jeho životní styl
- faktory biochemické a fyzikální – úroveň metabolismu, krevní tlak a obezita
- faktory vnitřního prostředí organismu – homeostáza
- faktory prostředí – hluk, prach, roční období
- faktory životního stylu – aktivita/inaktivita, návyky, zvyky nebo stres
- faktory dietních chyb – zvýšený energetický příjem, zvýšený příjem živočišných tuků, alkohol, nikotin, kofein
- faktory nedostatků ve výživě – malnutrice, nedostatek nenasycených rostlinných tuků, nedostatek vlákniny, vitamínů a stopových prvků

Pohybová aktivita působí na všestranný rozvoj jedince a nelze ji omezit pouze na tělesná cvičení. Proto je důležitá pravidelně a soustavně prováděná pohybová aktivita (Teplý, 1988).

Autoři Marcus a Forsyth se v knize Psychologie aktivního způsobu života v rámci kapitoly o pohybové aktivitě věnují i otázce sociální podpory. Autoři zde vysvětlují, jaké jsou druhy sociálních faktorů ovlivňující zájem o pohybovou aktivitu jedince. Sociální faktory dělí na čtyři různé typy:

- instrumentální
- informační
- emoční
- oceňující

Instrumentální podpora znamená poskytnout dítěti něco hmatatelného, co by podpořilo jeho zájem o pohyb. Příkladem je volná poukázka k návštěvě fitness centra nebo sportovní oblečení a obuv na běhání. **Informační** podpora znamená poskytnout relevantní informace, které by pomohly druhé osobě změnit chování. Příkladem je informace o blížícím se termínu nějaké soutěže, závodu, či běhu pro zdraví. **Emoční** podpora spočívá především v tom, že dáme dítěti najevo, že o něho projevujeme zájem a že nás zajímá, jakých sportovních výsledků dosahuje. **Oceňující** sociální podpora znamená podpořit dítě, které se učí nové dovednosti, a nabídnout mu zpětnou vazbu vedoucí k lepšímu výsledku. Uvedené příklady ilustrují různé způsoby poskytnutí sociální podpory členy rodiny, přáteli, vrstevníky, instruktory nebo lidmi, kteří se dané pohybové aktivity také účastní.

3.4.1. Rodina a její vliv na pohybovou aktivitu dítěte

V této podkapitole se budeme věnovat především rodině, ve které probíhá velké množství výchovných procesů. V rámci těchto procesů hraje důležitou úlohu výchova, kterou chápeme jako cílevědomé a plánovité působení na člověka, které směřuje k všestrannému rozvoji osobnosti.

Typy výchovy pak můžeme rozdělit například dle autora Hofbauera do těchto tří základních skupin. **Výchova formální** je systém aktivit uskutečňovaných ve školách nebo v odborných vzdělávacích zařízeních. Je zajišťována nebo podporována státem, věkově

odstupňována od základního po vysokoškolské vzdělání. Zakončení formálního stupně vzdělávání je potvrzováno dokladem o absolvování. Patří sem tradiční vzdělávání uskutečňované ve škole, dálkové studium na středních školách a vysokých školách, distanční vzdělávání zprostředkované médii na základě připravených programů.

Výchova informální vyplývá z každodenního kontaktu a zkušeností s rodinou, přáteli, prací, médii a dalšími činiteli. Může probíhat cíleně, obvykle je však toto působení nezáměrné, neorganizované, nesystematické a nekoordinované.

Výchova neformální je cílená a strukturovaná aktivita mimo formální výchovný systém (např. činnost v zájmovém kroužku, uměleckém souboru nebo sportovním družstvu). Zpravidla neprobíhá ve škole nebo v odborném vzdělávacím zařízení a nebývá zakončena udělením osvědčení. Hlavním rozdílem mezi výchovou informální a neformální je skutečnost, že informální výchova je víceméně dána postavením dítěte a mladého člověka ve společnosti a neuskutečňuje se z jeho rozhodnutí. Na druhou stranu neformální výchova z vůle dítěte a mladého člověka vychází, realizuje se prostřednictvím jeho dobrovolné činnosti a má nejbližší k výchově ve volném čase (Hofbauer, 2004).

Nyní se dostáváme k samotnému pojmu rodina. Rodina jako primární sociální skupina je pro rozhodující většinu dětí a mladých lidí také prvotním prostředím volnočasového života, zásadně se podílejícím na formování jejich osobnosti. Rodina vytváří hmotné podmínky a sociální ochranu, začíná s výchovou a vzděláváním, rozvíjí mezilidské vztahy a klade základy hodnotové orientace. Tradiční podoba rodiny přináší dnes svým příslušníkům v mnoha směrech příznivější podmínky než kdykoli předtím. Zároveň však prochází významnými změnami (zejména individualizací a uvolňováním vztahů mezi jejími příslušníky), jejichž souhrn se někdy označuje jako *krize rodiny*. To vše působí také na trávení volného času každého příslušníka rodiny (Spousta, 1997).

Ze Spoustova pojetí pojmu rodina považujeme za zcela nejdůležitější z pohledu naší práce konstataci, že rodiče jsou nejdůležitějšími vychovateli. Ostatní činitelé výchovy pak podle Spousty pouze doplňují to, čeho rodiče ve výchově nedosáhli. Vzhledem k tomu, že se děti řídí převážně chováním svých rodičů, je proto velmi důležité, aby se jim rodiče snažili být pozitivním příkladem.

Důležitost rodiny pro rozvoj dítěte si uvědomuje i Matoušek, který tvrdí, že rodina ovlivňuje veškerý život dítěte. Zajišťuje jeho potřeby, vytváří domov a ve správně fungující rodině se rodiče podílí na vyplnění volného času svého dítěte. Toto se uskutečňuje výběrem činnosti, kterou dítě ve svém volném čase provádí nebo i tím, že tento čas tráví společně s rodiči. Rodiče svým vlivem určují životní dráhu dítěte. Dítě si z rodiny odnáší představu nejen o trávení volného času, ale i o pracovním uplatnění, o manželství, o rodině nebo také o hodnotové hierarchii (Matoušek, 1993).

Pro hlubší porozumění významu rodiny je vhodné taktéž zmínit, jaké funkce rodina plní. Jedná se o biologicko-reprodukční, ekonomicko-zabezpečovací, emocionální a socializačně-výchovnou funkci.

Biologicko-reprodukční funkce má zabezpečovat udržení života početím a porozením nového člověka. Tato funkce se sice může uplatnit mimo rodinu, v rodině však nabývá svůj plný význam. Hlavní smysl nespočívá pouze v přivedení dítěte na svět, ale také v zabezpečení potřebných podmínek života jedince a jeho dalšího vývoje jedince.

Ekonomicko-zabezpečovací funkce se nevztahuje pouze na dítě v rodině, vztahuje se na všechny její členy. V minulosti byla zvláště důležitá její výrobní složka, v současné době se stala rodina převážně spotřební jednotkou, zcela závislou na výrobní činnosti společnosti. I dnešní rodina si udržuje určité prvky výroby. Lze za ně pokládat především vnitřní činnosti rodiny vytvářející její hmotné zabezpečení (úklid, příprava stravy, nejrůznější domácí činnosti, které nejsou koníčkem, ale nutností). Zabezpečovací funkce se netýká pouze oblasti materiální, ale postupně přechází do oblasti sociální, duševní a duchovní. Má tedy také v nejširším pojetí poskytovat svým členům rodiny životní jistoty.

Emocionální funkce v rodině je vázána na plně rozvinutého člověka, zralého, odpovědného, pro něhož citový vztah není něčím chvilkovým, ale trvalou bází jistoty a citovým zázemím pro všechny členy rodiny. Emocionalita je potřebná stejně pro dospělé i pro děti, ovšem v různé podobě. Přitom je třeba zdůraznit, že zájem o dítě a sledování jeho prospěchu pramení především z emotionality zajišťující harmonický život rodiny i pocit celkového uspokojení a životního naplnění pro všechny její členy.

Socializačně-výchovná funkce spočívá v kvalitní péči, výchově, porozumění vývoji a potřebám dítěte a celkovému zájmu o dítě. Zde je nutné včas a náležitým způsobem uspokojovat a rozvíjet všechny jeho schopnosti a síly. Zároveň přitom nesmíme

opomíjet prosazovat nejlepší zájem a prospěch dítěte a ochraňovat jej před nepříznivými situacemi. Těžištěm této funkce rodiny je přitom prosazování a ochrana dětských práv (Dunovský, 1986).

Funkcí rodiny a jejím vlivem na trávení volného času dítěte se zabývá i již zmiňovaný Hofbauer. Je toho názoru, že rodina by dětem měla vytvářet příznivé podmínky pro správné využívání volného času. Mezi tyto podmínky patří:

- dostatek času
- zájem rodiny o volnočasové aktivity
- zajištění finančních a hmotných potřeb
- vstřícné rodinné prostředí
- spoluúčast na tvorbě a plánování aktivit dětí.

Z našeho pohledu jsou uvedené podmínky velmi výstižné a jejich volba pokrývá téměř dokonale spektrum možností, které v takovémto případě připadají v úvahu. Jakkoliv může být vytvoření „vstřícného rodinného prostředí“ poněkud vágním pojmem, který bez dalšího upřesnění neobstojí, v dalších případech již Hofbauer ve svém výčtu velmi trefně pojmenovává klíčové aspekty vytvoření optimálního rodinného prostředí pro rozvoj dětských aktivit. Jakákoliv z těchto podmínek se pak může stát zároveň úskalím, a to právě ve chvíli, kdy nedojde k jejímu splnění. Například finanční zajištění volnočasových aktivit dětí může pro mnohé rodiče znamenat určitý problém. Stejně tak nelze podceňovat zájem rodiny o to, jakým volnočasovým aktivitám se dítě věnuje, zajistit mu dostatečnou podporu, ale projevovat i přiměřený zájem o jeho výsledky. Za neméně důležité lze považovat i zdánlivě samozřejmé vytvoření dostatku času pro tyto aktivity a taktéž spoluúčast na jejich plánování.

Hofbauer dále uvádí, že způsoby realizace volného času dětí závisí na sociálním statusu rodiny, životním stylu rodiny a také vztahu k volnočasovým aktivitám. Tyto způsoby realizace se v jednotlivých rodinách liší. Působení rodiny na volný čas dětí se uskutečňuje v pomyslných třech podobách.

- Nápodobou a reprodukcí vzorů pozitivního volnočasového chování rodičů – společné aktivity rodičů a dětí, setkání s příbuznými a přáteli, návštěvy

kulturních a zábavných zařízení, rodinné dovolené apod. Nápodoba je nežádoucí v případě, že rodina produkuje nudný a konzumní způsob života.

- Uskutečňováním individuálních a společných pravidelných zájmových činností dětí v rodině – prosté navázání aktivit dětí na zájem rodičů nebo jejich zájem o jinou činnost.
- Citlivým sledováním a cílevědomým reagováním na potřeby, zájmy a nadání dětí – děti si svou zájmovou činnost vyberou, především v období dospívání (Hofbauer, 2004).

V rámci diskuze o vlivu rodiny na pohybové aktivity dětí je samozřejmě na místě zmínit, jakou podobu dnešní rodiny nejčastěji mají. Dřívější třígenerační či čtyřgenerační rodina se přeměnila na dvougenerační (rodiče a jejich dítě). Nižší porodnost tak oslabuje demografickou stabilitu, sociální kontinuitu a vztahy mezi jejími členy. Některé dospívající děti mají tendenci svoji rodinu opouštět dříve než v minulosti a její tradiční model odmítají jako málo přitažlivý, jiné naopak u svých rodičů i po dosažení plnoletosti a ekonomické samostatnosti zůstávají.

Dalším výrazným rysem současné rodiny je také oslabování rodinných vztahů. Na výběr a pravidelnost pohybové aktivity působí především objektivní podmínky života a výchovy dětí v rodině, její velikost a úplnost nebo pozdější zakládání rodiny. Rodiče by v tomto ohledu neměli působit ani jako činitel direktivně rozhodující, ani neponechávat volný průběh živelnosti, nýbrž být spíše **inspirátorem**, **iniciátorem** nebo **spoluorganizátorem** aktivit svých dětí a celé rodiny. Někdy však mezi touto možností a skutečností zeje mezera a nejsou vyrovnávány ani hendikepy dětí ze sociálně a výchovně slabších rodin. Přes všechny problémy však rodina zůstává stále východiskem, na němž v mnohém závisí bohatost současných zážitků dítěte a jeho připravenost na aktivní život v dospělosti (Hofbauer, 2004).

3.5. Souhrn průzkumů na téma pohybová aktivita dětí

Jedním z předpokladů provedení výzkumu, který je předmětem naší diplomové práce, bylo především zmapování všech dostupných a relevantních zdrojů, které se této problematice věnují. Témata pohybové aktivity dětí, jejího vlivu na zdraví a další obecnější otázky z oblasti naší diplomové práce zpracovává řada odborných publikací, které jsou běžně dostupné.

Předmětem našeho výzkumu je však úzce vymezené téma vztahu žáků k pravidelné pohybové aktivitě v závislosti na zájmech jejich rodičů. V tomto případě je pak spektrum dostupných pramenů podstatně užší. Jako zdroj informací o dříve provedených výzkumech na toto téma nám sloužily především diplomové a bakalářské práce studentů, které se podobnými otázkami zabývali před námi, jejich předmět zkoumání se však s naším překrýval ve všech případech pouze částečně. Pokusíme se v této kapitole shrnout alespoň hlavní výstupy předchozích výzkumů, které byly předmětem zmíněných prací.

Petr Pávek se v své bakalářské práci pokusil zjistit vliv rodičů na sportovní aktivity dětí. Jako základní soubor byl stanoven vzorek šesti rodin, z nichž každá měla jiný sociometrický status, odlišný vztah ke sportu a pocházela z odlišného prostředí. Jeho výzkum ukázal, že dotazované rodiny nemají čas na pravidelné sportování s jejich dětmi. Důvodem je sportovní vytížení dětí, nedostatek času rodičů a v jedné rodině i neochota matky tyto aktivity provádět. Obecně lze však konstatovat, že děti rodičů ze zkoumaného vzorku sportují rády. Vzorek šesti rodin se nám však zdá poněkud nedostatečný, a přestože jej považujeme za zajímavou sondu do konkrétního prostředí, jeho obecnou vypovídací hodnotu nepovažujeme za příliš významnou (Pávek, 2011).

Věra Průchová ve své bakalářské práci analyzovala pohybové aktivity dětí staršího školního věku na Základní škole Chrudim. Cílovou skupinou této autorky byli žáci 6. – 9. ročníků Základní školy v Chrudimi. Jednalo se o dívky a chlapce navštěvující sportovní třídy zaměřené na atletiku a fotbal, a dále třídy nesportovní. Dotazovaných žáků bylo celkem 153. Z dotazníkového šetření provedeného v roce 2013 vyšlo najevo, že vliv rodičů má velký podíl na pohybové aktivitě jejich dětí. Zároveň se ukázal postoj samotných žáků k pohybové aktivitě. Většina žáků ze zmiňované základní školy si uvědomuje potřebu a důležitost pohybových aktivit v životě každého z nás (Průchová, 2013).

Nyní se dostáváme k tématice trávení volného času žáků. Tereza Sojková (Sojková, 2014) se ve své práci věnovala žákům druhého stupně základních škol v Ústeckém kraji. 79 % žáků (z celkem 145 dotazovaných) uvedlo, že je k pohybové aktivitě motivují rodiče nebo kamarádi. Této otázce se budeme věnovat i v našem dotazníkovém šetření, kde se tento fakt pokusíme vyvrátit či potvrdit.

Další práce se také věnuje volnočasovým aktivitám žáků. Konkrétněji se autor Jáchym Glas zabýval skladbou volnočasových aktivit adolescentů a vlivem jejich rodičů na aktivní trávení volného času. Výsledky tohoto výzkumu jsou pro nás velice zajímavé z důvodů možnosti ověření správnosti jedné ze stanovených hypotéz našeho výzkumu. Námi stanovená hypotéza předpokládá, že počet žáků trávících svůj volný čas pasivně bude převažovat nad žáky trávícími volný čas aktivně. V autorově práci byla sestavena tabulka oblíbenosti aktivit žáků prováděných ve všední dny. Na prvních místech se umístily aktivity, jako jsou hraní na PC, internet, povídání si s přáteli a poslech hudby. Sport a pohybová aktivita jsou sedmá nejoblíbenější činnost, kterou žáci ve všední den provádějí. Na základě těchto závěrů můžeme předpokládat potvrzení námi stanovené hypotézy (Glas, 2010).

Zjištění z dotazníkového šetření Jany Fikarové je pro nás velice inspirativní, jelikož je zaměřeno na děti mladšího školního věku. Autorka zkoumala zájem o mimoškolní pohybové aktivity žáků. Z provedeného šetření je patrné, že nejvíce času věnovaného pohybovým aktivitám strávily děti právě pohybovými aktivitami organizovanými rodiči o víkendu. Z tohoto zjištění vyplývá, že děti mladšího školního věku mají aktuálně dostatečný objem pohybových aktivit jak ve všední dny, kdy jsou mimoškolní pohybové aktivity o něco nižší, tak o víkendech, kdy trvají většinou déle. Tento trend lze pak předpokládat i u dětí staršího školního věku (Fikarová, 2012).

Jelikož se autorka Marika Sýkorová věnuje dětem 1. stupně základních škol, může se zdát, že jsou pro nás výsledky jejího výzkumu na základní škole v Brandýse nad Labem nepodstatné. Považujeme nicméně i v tomto případě za užitečné zjištění, zda sportující rodiče ovlivňují pohybovou aktivitu jejich dětí. Obecně autorka dospěla k závěru, že zájmy rodičů mají značný vliv na výběr volnočasové aktivity jejich dětí a že sportovní zájmy rodičů školních dětí výrazně kladně ovlivňují jejich vztah k pravidelné pohybové aktivitě. Hlavním cílem diplomové práce bylo zkoumat, kolik procent dotazovaných sportujících

žáků má sportující rodiče. Autorka dospěla k výsledku, že 55% procent sportujících rodičů má i pravidelně sportující děti. Alarmující je podle ní naopak skutečnost, že počet dětí, které se ve svém volném čase věnují převážně sledování televize a hraní her na počítači, čítal v tomto případě 20 % dotázaných (Sýkorová, 2012).

4 Výzkumná část

Výzkumná část této práce je zaměřena na praktické provedení našeho výzkumu. Jedná se v první řadě o formulaci výzkumných otázek a následné stanovení hypotéz. Pozornost je věnována také samotnému postupu dotazníkového šetření, zvoleným metodám, a zároveň jsou zmíněna i úskalí, se kterými jsme se během výzkumu setkali. Nedílnou součástí jsou výsledky a jejich zhodnocení a interpretace. Výzkumnou část pak uzavírá diskuze.

4.1. Výzkumné otázky a formulace hypotéz

Definování výzkumného problému či výzkumné otázky nám určilo základní směr našeho výzkumu. Nedalo však našemu výzkumu jednoznačné mantinely, ve kterých bychom se měli pohybovat. Proto bylo nezbytné formulování výzkumných otázek, na jejichž základě jsme stanovili hypotézy, které linii prováděného výzkumu konkretizují. Zároveň nám umožňují tuto komplexní problematiku rozdělit na menší části, se kterými se nám bude lépe pracovat. Hypotézy byly odvozeny z teoretických poznatků obsažených v první části naší práce. Jejich následná verifikace, případně falzifikace tuto teorii určitým způsobem obohacují a rozvíjejí.

Výzkumná otázka č. 1:

Jsou pohybově aktivnější žáci ze základních škol v Praze nebo v Semilech?

Hypotéza č. 1:

Žáci ze základních škol v Praze budou pohybově aktivnější (bude provádět pohybovou aktivitu alespoň 1x týdně) než žáci ze základních škol v Semilech.

V souvislosti s naším výzkumným problémem se bezprostředně nabízí možnost srovnání pohybové aktivity žáků v obou zvolených městech. Na základě toho jsme formulovali otázku, která zjišťuje, ve kterém z obou měst se žáci pohybovým aktivitám věnují častěji. V případě zformulované hypotézy vycházíme z několika základních předpokladů. Domníváme se, že sportovní nabídka ve velkém městě bude podstatně širší než v případě menšího města. Taktéž množství sportovních aktivit, které jsou k dispozici

obyvatelům Prahy v jejich bezprostřední blízkosti, bude výrazně vyšší než v případě Semil. Naopak nebereme v potaz například otázku výše platů, které budou v případě Semil obecně nižší, protože cena sportovních aktivit bude velmi pravděpodobně v obou městech reflektovat platovou úroveň.

Výzkumná otázka č. 2:

Převažují mezi žáky ZŠ v Semilech a Praze spíše žáci trávící svůj volný čas aktivně nebo spíše pasivně?

Hypotéza č. 2:

Počet žáků trávících svůj volný čas pasivně bude převažovat nad žáky trávícími volný čas aktivně.

Jak již bylo zmíněno v úvodu této práce, vyznačuje se dnešní doba nedostatkem pohybu mládeže. Sportovní nabídka je sice velmi široká, avšak atraktivita prostředků sloužících k pasivnímu trávení volného času (PC, kino, televize) je zřejmě v mnoha případech z pohledu dětí a mládeže vyšší. Nabízela se tedy logicky otázka, čemu dávají žáci ve skutečnosti přednost. Zda je pro ně aktivní vyžití prioritní volbou, nebo se jedná o preferenci menšiny dětí, zatímco většina upřednostňuje pasivnější a méně fyzicky náročnou formu trávení volného času. Otázka v dotazníku zjišťovala, zda žáci tráví svůj volný čas převážně pasivním nebo aktivním způsobem. U této otázky bylo nutné brát v potaz riziko, že se respondent bude chtít prezentovat v „lepší světlo“, a tudíž zvolí aktivní variantu. Abychom se tomuto riziku vyhnuli, snažili jsme se i variantu pasivního trávení volného času definovat pomocí příkladů, které mohou na žáky působit dostatečně atraktivně a pozitivně (např. trávení času s přáteli, návštěva kina nebo poslech hudby).

Výzkumná otázka č. 3:

Převládá u žáků, kteří se v dětství věnovali pohybové aktivitě, tendence věnovat se jí i nadále?

Hypotéza č. 3:

Minimálně 75 % žáků, kteří sportovali v dětství, se věnují nějakému sportu i v současnosti.

Odpovědi na výše uvedenou otázku jsme chtěli ověřit, zda si žáci svůj pozitivní vztah k pohybové aktivitě z dětství přenášejí i do dalších let. Lze předpokládat, že žáci si svůj pozitivní vztah ke sportu, pokud takový mají, uchovávají dlouhodobě. Výjimkou mohou být žáci, kteří prodělali při sportu nějaký úraz. Jejich počet bude však podle našeho odhadu minimální. Z tohoto důvodu jsme zvolili poměrně vysoké procento žáků splňujících tento požadavek pro případné potvrzení hypotézy.

Výzkumná otázka č. 4:

Jaké druhy pohybových aktivit budou u žáků ZŠ v Semilech a Praze převažovat?

Hypotéza č. 4:

Mezi nejčastěji zmiňovanými sporty u chlapců bude převažovat fotbal, zatímco u dívek předpokládáme převahu skupinových lekcí a cvičení (pod vedením lektora).

Otázka preferovaných či nejčastěji provozovaných druhů pohybových aktivit sice bezprostředně není předmětem našeho výzkumu, považovali jsme nicméně za vhodné i zajímavé, doplnit naše výsledky i o tuto informaci. Zaměření nejčastěji provozovaných aktivit nám může vhodně doplnit celkový obrázek o tom, proč žáci sportují a které aktivity jsou pro ně nejatraktivnější. Fotbal patří dlouhodobě mezi nejoblíbenější sporty v České republice, lze tedy předpokládat, že se jedná o prioritní volbu v případě většiny chlapců. U dívek lze v tomto věku (13 – 15 let) očekávat zájem o svůj vzhled spojený s vyjádřením estetického citění.

Výzkumná otázka č. 5:

Od koho vychází nejčastěji podnět k pohybové aktivitě žáků?

Hypotéza č. 5:

Žáky nejčastěji k nějakému sportu inspirovali rodiče a poté kamarádi.

Rodina jako taková působí na jedince velmi významnou měrou. V rodině probíhá proces primární socializace a z toho lze vyvodit přímý vliv na utváření základních návyků, kam spadá i návyk k pravidelné pohybové aktivitě. Zajímalo nás tedy, kdo dává žákům podnět k výkonu pohybové aktivity nejčastěji. Předpokládáme, že hlavní podnět

k pohybové aktivitě dostávají dotazovaní primárně od rodičů. Dalším zdrojem inspirace jsou pak podle našeho předpokladu jejich vrstevníci.

Výzkumná otázka č. 6:

Jak žáci vnímají pohybovou aktivitu?

Hypotéza č. 6:

Minimálně 50 % žáků vnímá pohybovou aktivitu především jako zábavu.

Samotné vnímání pohybové aktivity ze strany žáků může poskytnout důležité informace o jejich motivaci trávit svůj volný čas aktivním způsobem. Vycházíme z předpokladu, že pro věkovou skupinu 13 – 15 let představuje sportovní aktivita především zdroj zábavy. Motivaci v podobě snahy o zlepšení fyzické zdatnosti nebo zdokonalení vzhledu bychom očekávali spíše u vyšších věkových kategorií.

Výzkumná otázka č. 7:

V jakém městě budou převažovat sportovně založení rodiče?

Hypotéza č. 7:

Počet rodičů sportujících v minulosti nebo současnosti bude vyšší v Semilech než v Praze.

Vzhledem k tomu, že cílem naší práce je zjistit vztah žáků k pravidelné pohybové aktivitě v relaci na zájmy jejich rodičů, nabízela se otázka, zda mezi skupinami rodičů v obou zkoumaných městech panují významné rozdíly, pokud jde o míru jejich aktivity. Na rozdíl od četných možností, které se nabízejí dnešním žákům (fitness centra, sportovní kluby, zájmové kroužky), generace jejich rodičů vyrůstala v prostředí s omezenější nabídkou. V tomto kontextu považujeme za výhodu Semil bezprostřední blízkost hor i kratší vzdálenost na okraj města, tedy do přírody, která nabízí pro sportovní vyžití optimální podmínky.

Výzkumná otázka č. 8:

S kým žáci nejraději sportují?

Hypotéza č. 8:

Při dotazu na to, s kým žáci sportují nejraději, předpokládáme, že nejčastěji zmiňovanou odpovědí bude „s kamarády“.

Uvedená výzkumná otázka nám má pomoci zjistit, zda jsou pro žáky přirozenými partnery pro provozování pohybových aktivit jejich rodiče, či někdo jiný. Vycházíme v tomto případě z předpokladu, že pro danou věkovou kategorii již není nezbytně nutné provádět sportovní aktivitu pod dohledem/ve společnosti rodičů. Jako atraktivnější varianta se z našeho pohledu jeví možnost trávit čas při sportovních aktivitách v kolektivu kamarádů.

Výzkumná otázka č. 9:

Převažují mezi dětmi aktivně sportujícími rodiči děti, které se také pravidelně věnují pohybovým aktivitám?

Hypotéza č. 9:

Více než 75 % dětí aktivně sportujících rodičů se bude také pravidelně věnovat pohybovým aktivitám.

Tato výzkumná otázka směřuje k samé podstatě této práce. Na základě odpovědi na tuto otázku budeme schopni dosáhnout hlavního cíle naší diplomové práce, kterým je určení vlivu pohybové aktivity rodičů na míru pohybové aktivity jejich dětí. Rodiče fungují v mnoha ohledech pro své děti jako vzor. Domníváme se, že tomu tak je i v případě sportovních aktivit. Nemusí se jednat o úplnou nápodobu sportovních aktivit rodičů (stejný druh sportu), přinejmenším však o pozitivní vztah k pohybové aktivitě jako takové.

4.2. Metody a postup práce

Před zahájením samotného kvantitativního výzkumu bylo nezbytné vybrat optimální formu získání dat. Vzhledem k tématu se jako nepříhodnější jevíly dvě možné techniky: rozhovor a dotazník. Miroslav Disman se ve své knize nazvané Jak se vyrábí sociologická znalost věnuje rozdílu mezi rozhovorem a zasílaným dotazníkem, přičemž poukazuje na výhody a nevýhody obou metod. Ve prospěch rozhovoru hovoří podle Dismana především velmi vysoká návratnost. Na druhou stranu je tato technika sběru dat velice pracná, časově náročná, problematická z pohledu zachování anonymity respondenta a vyžaduje alespoň částečně vyškolené tazatele. Výhodou rozhovoru je také příležitost dozvědět se další užitečné informace nad rámec otázek uvedených v dotazníku. Zpracování výsledků rozhovoru je na druhou stranu podstatně náročnější právě z důvodu těžko srovnatelných výsledků (Disman, 2000).

Pro účely naší diplomové práce jsme nakonec zvolili formu dotazníku. Tento způsob nejlépe odpovídá šíři našeho vzorku a našim cílům. U dotazníku obecně volíme jednoduchý typ otázek, kterých zpravidla nebývá mnoho. Výběr zkoumaných subjektů je prováděn samovýběrem. Dotazník nám umožňuje získat informace od velkého počtu jedinců za poměrně krátký čas. Výhodou je anonymita dotazovaných a tím pádem větší ochota probandů poskytnout danou informaci.

Při sestavování otázek jsme se nechali inspirovat doporučeními, které ve své knize uvádí Disman, a předem se pokusili odpovědět na následující dotazy:

- Je tato otázka opravdu nezbytná?
- Bude otázka srozumitelná každé osobě našeho vzorku? Budou ji všichni respondenti rozumět stejným způsobem?
- Je respondent vůbec schopen poskytnout nám požadovanou informaci?
- Neptá se otázka na dvě různé věci najednou?
- Není naše otázka sugestivní? (Disman, 2000)

Dotazník byl uveden průvodním dopisem. Úvod dopisu obsahuje shrnutí tématu a představení autorky diplomové práce. Dále je vysvětlen účel prováděného výzkumu. Závěr dopisu obsahuje informaci o odhadované časové náročnosti zodpovězení dotazníku

a následnou žádost o spolupráci. Dotazník zahrnuje celkem 12 otázek, z nichž 5 otázek je polouzavřených, ostatní jsou otevřené. Šetření probíhalo celkem na čtyřech základních školách. Po osobní nebo e-mailové domluvě následovala distribuce dotazníků do vybraných škol. Jednalo se o základní školy v Semilech a v Praze. Distribuovali jsme 110 dotazníků do semilských škol a tentýž počet do škol pražských. Celkový počet distribuovaný do všech čtyř škol byl 220. Od žáků v Semilech jsme obdrželi zpět všech 110 vyplněných dotazníků. Tři dotazníky jsme museli vyřadit, protože jejich vyplnění bylo buď neúplné, nebo nebylo dodrženo zadání. V Praze se nám vrátilo taktéž všech 110 dotazníků. Počet nesprávně vyplněných byl v tomto případě pět. Aby byly naše vzorky z obou měst optimálně porovnatelné, přistoupili jsme k jejich číselnému sjednocení. To jsme provedli pomocí odebrání dvou náhodně vybraných dotazníků ze Semil. Po provedení tohoto kroku jsme měli k dispozici vzorek čítající 105 dotazníků z každého námi vybraného města. Ukázka vzorového dotazníku je přílohou této diplomové práce.

Komunikace se školami probíhala především prostřednictvím vedení školy a následného kontaktu s vyučujícími předmětu tělesná výchova. Uvědomovali jsme si, že čas věnovaný našemu dotazníku ubírá prostor pro standardní náplň vyučovací hodiny. Přesto jsme se ve všech případech setkali se vstřícným přístupem a ochotou ke spolupráci.

4.2.1. Úskalí prováděného výzkumu

Realizace výzkumu prostřednictvím dotazníkového šetření může v praxi narazit na různé komplikace, nehledě na to, jak důkladná byla přípravná fáze prováděného výzkumu. Podle očekávání je jednou z hlavních výzev samotná distribuce dotazníků do vybraných škol. Předchází tomu intenzivní komunikace s vedením školy a posléze s konkrétní osobou (učitelem), který za realizaci vyplnění dotazníku převezme zodpovědnost. Naše zkušenost byla v tomto směru vesměs pozitivní a problémy zásadního charakteru se nevyskytly. Formulaci dotazníku jsme se snažili přizpůsobit cílové skupině. Otázky jsme formulovali srozumitelně a jednoduše, aby je žáci snadno pochopili. V několika případech jsme se i přesto setkali se špatným pochopením textu otázky, z čehož vyplynulo její nesprávné zodpovězení (např. žáci zvolili více odpovědí v případech, kde byla vyžadována odpověď pouze jediná jedna. Těchto případů však bylo minimum. Celkově lze zmíněná úskalí hodnotit jako marginální a ve výsledku neohrozila zdárný průběh prováděného výzkumu.

4.3. Výsledky dotazníkového šetření

Výsledky výzkumné části jsou zpracovány přehlednou formou pomocí sloupcových, výsečových a pruhových grafů. V některých případech jsou číselné hodnoty zaznamenány prostřednictvím tabulky. Údaje, které jsou vyjádřeny v procentech, jsme vždy zaokrouhlovali na celá procenta. Kompletní výsledky našeho výzkumu jsou zaznamenány i v tabulce, která je přílohou této práce.

	Semily	Praha	celkem
dívky	47	51	98
chlapci	58	54	112
celkem	105	105	210

Tabulka 1: Respondenti dotazníkového šetření

Celkový počet respondentů činil 210, přičemž 105 žáků pocházelo z Prahy a 105 ze Semil. Počet dívek v Semilech byl 47 a v Praze 51, počet chlapců v Semilech byl 58, zatímco v Praze 54.

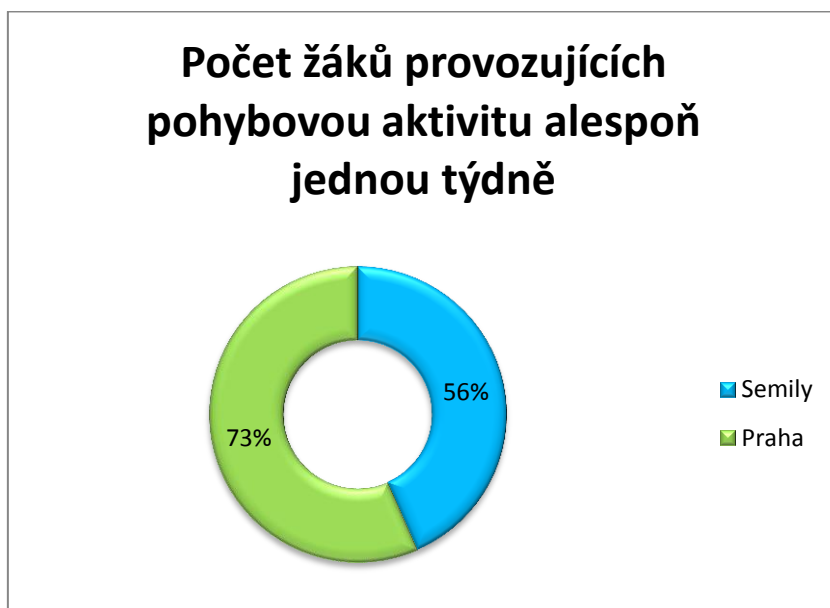
Hypotéza č. 1

Obecně budou pohybově aktivnější žáci ze základních škol v Praze než v Semilech.

Výše uvedenou hypotézu jsme ověřovali na základě otázky č. 3 našeho dotazníku, která zní: „Provozujete nějaký sport v současnosti?“ Ze získaných výsledků vyplývá, že 59 žáků ze Semil a 77 žáků z Prahy provádí v současnosti pohybovou aktivitu pravidelně. Příležitostně sportujících žáků bylo 35 (23 ze Semil, 12 z Prahy). Žáků, kteří nesportují vůbec, jsme napočítali 39 (23 ze Semil, 16 z Prahy). K potvrzení resp. vyvrácení této hypotézy jsme formulovali jednoduchou otázku zjišťující, jestli se žáci věnují sportu a zda tak činí pravidelně. Při vyhodnocení jsme v tomto případě přihlíželi pouze k počtu žáků, kteří provádí pohybovou aktivitu alespoň jednou týdně. Z výsledků poměrně jednoznačně vyplývá, že pravidelné sportovní aktivity provozují žáci v Praze (73 %) mnohem častěji než žáci v Semilech (56 %). Jedná se téměř o 20% rozdíl ve prospěch Prahy. Naše hypotéza se tedy v tomto případě **potvrdila** poměrně jednoznačně.

Závěr č. 1

Pokud jde o pravidelné provádění pohybových aktivit, jsou žáci v Praze aktivnější než žáci v Semilech.



Obrázek 2: Počet žáků provozujících pohybovou aktivitu alespoň jednou týdně

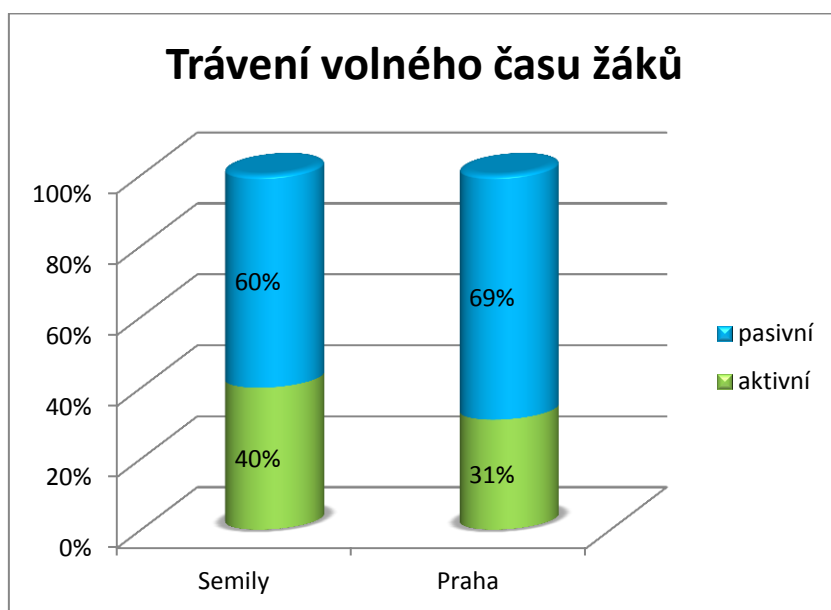
Hypotéza č. 2:

Počet žáků trávících svůj volný čas pasivně bude převažovat nad žáky trávícími volný čas aktivně.

Naše hypotéza vycházela v tomto případě z jednoduchého předpokladu, že žáci dávají přednost pasivnímu způsobu trávení svého volného času před možností trávit svůj volný čas aktivně. Na základě toho jsme žáky vyzvali, aby způsob trávení svého volného času zhodnotili. Otázka č. 10 našeho dotazníku zněla: „Pokuste se posoudit, jaký způsob trávení volného času ve vašem případě převažuje.“ Jako pasivní svůj způsob trávení volného času vyhodnotilo 60 % žáků ze Semil, zbylých 40 % pak podle svého mínění tráví svůj volný čas převážně aktivně. V Praze je podíl žáků trávících svůj volný čas pasivně ještě o něco vyšší – 69 %. 31 % pražských žáků tráví volný čas převážně aktivně. Ze získaných odpovědí vyplýval poměrně zajímavý údaj o tom, že nadpoloviční většina žáků považuje svůj způsob trávení volného času za pasivní, což se nijak nebojí přiznat. Naše hypotéza se tedy **potvrdila**.

Závěr č. 2

Většina žáků v obou městech tráví svůj čas pasivně. Jedná se v případě obou měst o nadpoloviční většinu (60 % Semily, 69 % Praha).



Obrázek 3: Trávení volného času žáků ZŠ v Semilech a v Praze

Hypotéza č. 3:

Minimálně 75 % žáků, kteří sportovali v dětství, se věnují nějakému sportu i v současnosti.

Výše uvedenou hypotézu jsme ověřovali pomocí dvou otázek. První z nich (otázka č. 1) zjišťovala, zda žáci provozovali v dětství nějaký sport. Druhá otázka (otázka č. 3) pak zjišťovala současný stav. Předpokládali jsme, že nejméně tři čtvrtiny žáků, kteří se pohybové aktivitě věnovali v dětství, zůstali u nějaké dodnes. V dětství provozovalo pravidelně pohybové aktivity (ve svém volném čase nebo v rámci sportovního oddílu) 91 žáků ze Semil a 99 žáků z Prahy. Z těchto žáků jsme zjišťovali ty, kteří se pravidelně věnují nějaké pohybové aktivitě i v současné době. V Semilech jich bylo 59, v Praze 77. V případě obou měst lze sledovat poměrně značný počet žáků, kteří se pohybovým aktivitám věnovali v dětství, ale dnes se jim již na pravidelné bázi nevěnují. Může tomu tak být například z důvodu většího časového zaneprázdnění starších žáků. Zároveň lze přihlídnout ke skutečnosti, že starší žáci mají větší prostor pro výběr svých zálib a mnohdy se věnují zábavě i sportu ve společnosti svých kamarádů. Tato aktivita pak často nemá například formu kroužku, sportovního oddílu a její frekvence záleží na vůli a chuti skupiny, která ji provádí. Tím může dojít k narušení pravidelnosti této aktivity.

Z výsledků našeho šetření vyplynulo, že žáků, kteří se pravidelně věnovali pohybovým aktivitám v dětství a setrvali u nich do dneška, je v Semilech 55 % a v Praze 49 %. Naše hypotéza se tedy **nepotvrdila**.

	Semily (105 žáků)	Praha (105 žáků)
pohybové aktivitě se věnovali v dětství	91	99
pohybové aktivitě se věnují v současnosti	59	77
v dětství i v současnosti	58	51

Tabulka 2: Žáci věnující se pohybové aktivitě v minulosti i v současnosti

Závěr č. 3

Počet žáků, kteří se pravidelně věnovali pohybovým aktivitám v dětství, a zároveň se jím věnují pravidelně v současnosti, se pohybuje okolo 50 % v obou městech.

Hypotéza č. 4:

Mezi nejčastěji zmiňovanými sporty u chlapců bude převažovat fotbal, zatímco u dívek předpokládáme převahu skupinových lekcí a cvičení (pod vedením lektora).

Náš zájem týkající se sportovních aktivit žáků se přirozeně neomezoval pouze na konstataci, zda žáci sportují či nesportují, ale zajímalo nás také, které sporty mezi zkoumanou skupinou dětí převažují. Předpoklad obliby fotbalu u chlapců vycházel z celonárodní oblíbenosti tohoto sportu, který je v rámci mužské populace České republiky vnímán jako nejoblíbenější sport. V případě dívek jsme se domnívali, že bude nejčastěji zmiňovaná některá z aktivit mající formu kroužku nebo organizované aktivity, která se provozuje ve skupině pod dohledem lektora nebo trenéra. V případě této otázky nešlo o dosažení konkrétně stanovené procentní nebo podílové hodnoty, ale pouze o to, jestli daná skupina provozující námi vybraný sport bude v rámci ostatních skupin nepočetnější.

Otázka č. 4 v dotazníku žáky vybízela k tomu, aby uvedli, jakému sportu se věnují a jak často. Zároveň však na tuto otázku odpovídali pouze žáci, kteří v předchozích otázkách uvedli, že se věnují sportu pravidelně. Počet respondentů pro otázku č. 4 se tím pádem snížil. V případě obou měst klesl na 171 žáků. V Semilech odpovídalo 42 chlapců, přičemž 13 z nich uvedlo jako svůj sport fotbal. Zhruba třetina chlapců hrajících fotbal

byla největší skupinou věnující se témuž sportu. V Praze zvolilo fotbal 11 chlapců z celkového počtu 44 odpovídajících. Opět se jednalo o největší skupinu. V Semilech odpovídalo na tuto otázku 40 dívek, přičemž největší skupinu tvořilo 8 dívek věnujících se jezdeckví. V Praze odpovídalo 45 dívek a největší skupinu tvořilo 8 dívek věnujících se tanci.

Výše uvedená hypotéza se v případě obou měst potvrdila u chlapců. Pokud jde o dívky, byla hypotéza potvrzena v Praze, v Semilech nikoliv. Naší hypotéza se tedy potvrdila **pouze částečně**.

Závěr č. 4

Fotbal je nejčastěji provozovaným sportem u chlapců v Semilech i Praze. Dívky v Semilech se nejčastěji věnují jezdeckví, v Praze je nejpočetnější skupina dívek provozujících tanec.

Hypotéza č. 5:

Předpokládáme, že žáky nejčastěji k nějakému sportu inspirovali rodiče a poté kamarádi.

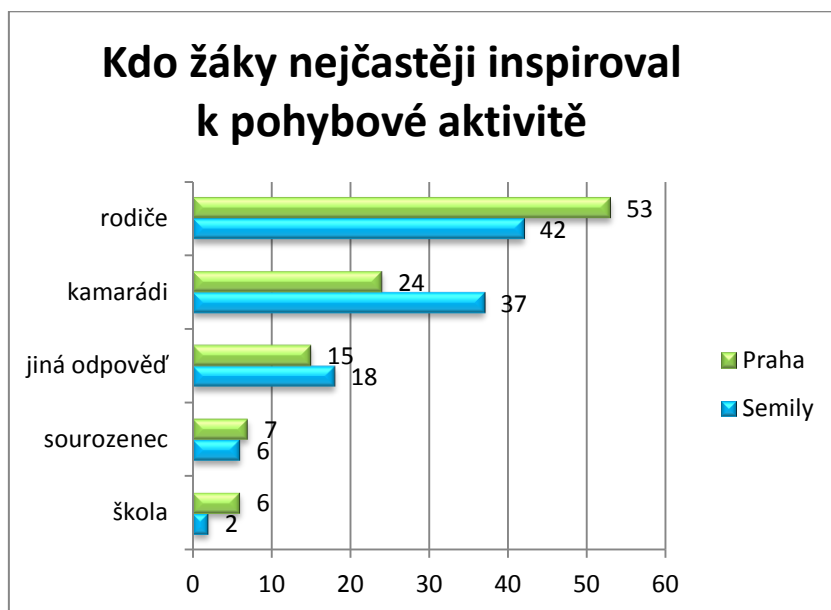
Naše hypotéza se v tomto případě vztahovala k otázce, kdo má hlavní zásluhu na tom, že žáci začnou provozovat pohybové aktivity. Do škály možných odpovědí jsme zařadili hlavní možnosti, které jsou podle našeho názoru nejpravděpodobnější. Lze očekávat vliv rodičů či sourozenců, v daném věku však mohou významnou roli hrát i kamarádi, se kterými žák tráví velkou část svého volného času, komunikuje ve škole, soutěží či naopak v rámci kolektivního sportu usiluje o dosažení společného úspěchu. Respondenti měli samozřejmě příležitost uvést i jinou odpověď, pokud tato nebyla obsažena v nabízené škále.

V Semilech žáci považují nejčastěji své rodiče za toho, kdo je přivedl k pohybovým aktivitám. V tomto smyslu se vyjádřilo 42 žáků. Na pomyslné druhé pozici skončili kamarádi (37 žáků). V Praze se pro rodiče rozhodlo 53 žáků, zatímco kamarády zvolilo pouze 24 žáků. Poměrně vysoký počet žáků v obou městech (Semily 18, Praha 15) zvolil možnost „jiná odpověď“. To znamená, že žádná z nabízených možností pro ně nebyla dostatečně výstižná. V tomto případě žáci nejčastěji uváděli, že se pro pohybovou aktivitu rozhodli sami. Z dalších důvodů lze uvést například lásku ke koním, ostatní příbuzné (děda, bratranec) nebo se jednalo o nabídku trenéra sportovního oddílu.

V případě obou měst se tedy nejčastějším impulzem pro rozhodnutí žáků stali rodiče. Stejně tak se v obou případech na druhé pozici umístili kamarádi. Tato hypotéza se tedy **potvrdila**.

Závěr č. 5

Žáci v obou městech k pohybovým aktivitám přivedli nejčastěji jejich rodiče. Významnou roli sehráli v tomto směru také jejich kamarádi.



Obrázek 4: Kdo žáky ZŠ v Semilech a Praze inspiroval nejčastěji k pohybové aktivitě

Hypotéza č. 6:

Předpokládáme, že minimálně 50 % žáků vnímá pohybovou aktivitu především jako zábavu.

V rámci našeho výzkumu nás zajímala také otázka, jakým způsobem žáci pohybovou aktivitu vnímají. Především nám šlo o to, jestli je pro ně pohybová aktivita výhradně zdrojem zábavy, případně, jaké další významy v ní nacházejí. Kromě zábavy mohli žáci považovat pohybovou aktivitu za nezbytnou součást života, mohli ji vnímat jako nepříliš důležitou, nebo jí chápat především jako prostředek ke zlepšení fyzické zdatnosti. Zároveň se i v tomto případě mohli rozhodnout pro jinou odpověď.

U této otázky jsme se několikrát setkali s tím, že žáci zvolili více než jednu odpověď. Naše zadání však takovou možnost nepřipouštělo. Bylo tedy nutné tyto nesprávně vyplněné dotazníky (8 kusů) z našeho šetření vyřadit.

Podle našeho očekávání žáci v drtivé většině případů považují pohybovou aktivitu za zábavu (Semily – 47 %, Praha – 51 %). S poměrně znatelným odstupem se na druhé příčce umístila možnost zlepšení fyzické zdatnosti (Semily – 30 %, Praha – 26 %). Jako třetí variantu v pořadí zvolili žáci pohybovou aktivitu jako nezbytnou součást života (Semily i Praha – shodně 21 %). Pouze minimální počet žáků vyjádřil svůj vztah k pohybové aktivitě svými slovy (jiná odpověď). Jeden žák uvedl, že pro něj pohybová aktivita není příliš důležitá.

Výsledky našeho výzkumu prokázaly, že většina žáků vnímá pohybovou aktivitu především jako zábavu. Hranici 50 % požadovanou v naší hypotéze se však podařilo těsně překročit pouze v Praze (51 %). Stanovená hypotéza se tedy **potvrdila pouze částečně**.

Závěr č. 6:

Žáci vnímají pohybovou aktivitu především jako zábavu. Je tomu tak v případě zhruba poloviny z nich. Necelá třetina v pohybové aktivitě spatřuje prostředek ke zvýšení fyzické zdatnosti.



Obrázek 5: Vnímání pohybové aktivity žáky ZŠ v Semilech a Praze

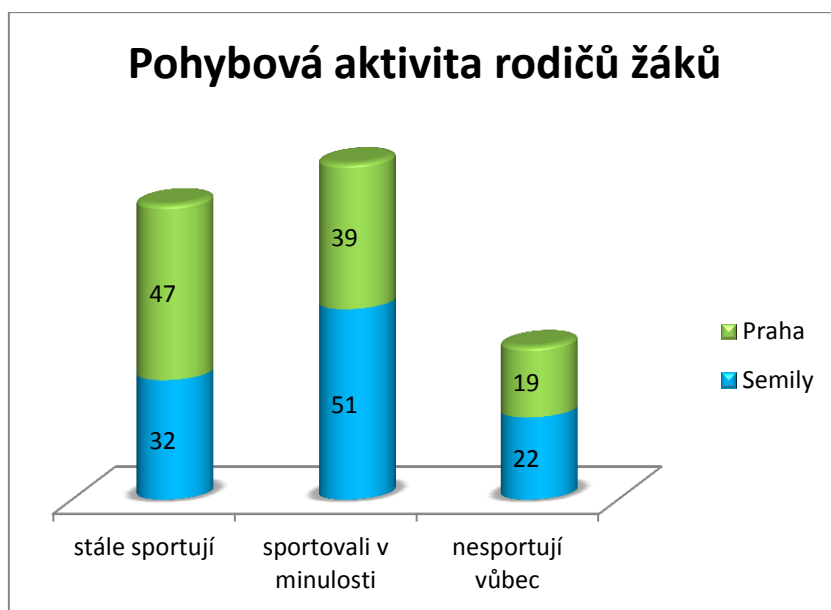
Hypotéza č. 7:

Počet sportovců v řadách rodičů bude větší v Semilech než v Praze.

Tuto hypotézu jsme se snažili ověřit pomocí otázky číslo 6 našeho dotazníku, ve které žáci uvádějí, zda se jejich rodiče věnují či věnovali pravidelně nějakému sportu. Z celkového počtu 210 respondentů uvedlo 79 žáků, že jejich rodiče pravidelně sportují, 90 žáků má rodiče, kteří se sportu věnovali v minulosti. Tyto dvě možnosti činí dohromady 81 % odpovědí. Rodiče 41 žáků (19 %) nikdy nesportovali. Pokud jde o údaje týkající se obou měst, 83 rodičů ze Semil a 86 rodičů z Prahy buď stále sportují, nebo sportovali. Tímto lze konstatovat, že námi formulovaná hypotéza se **nepotvrdila**. Detailnější výsledky pro obě města naleznete v níže uvedeném grafu.

Závěr č. 7:

Výrazná většina rodičů dotazovaných žáků se věnuje nebo věnovala sportu. Jedná se o 81 % rodičů. Přestože jsou skupiny těchto rodičů v obou městech téměř vyrovnané, skupina rodičů žáků v Praze je v tomto případě o trochu početnější.



Obrázek 6: Pohybová aktivita rodičů žáků ZŠ v Semilech a Praze

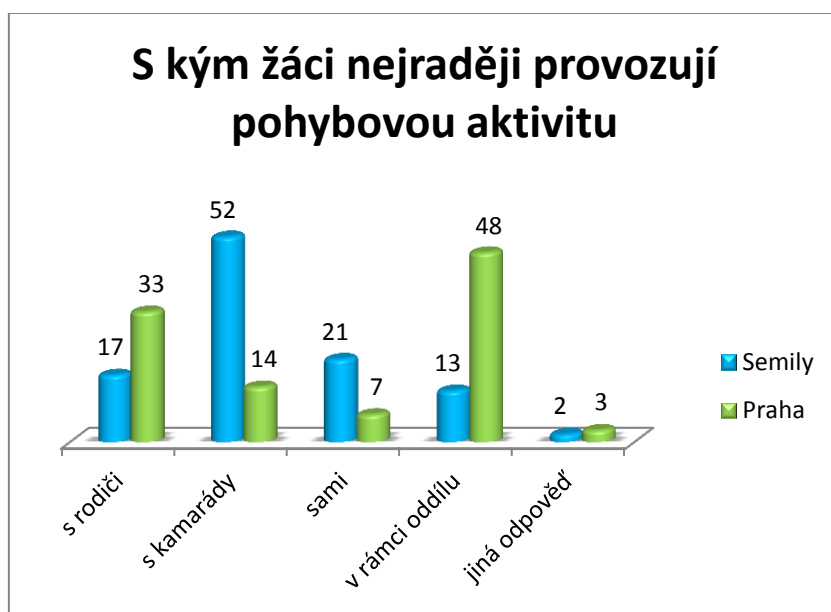
Hypotéza č. 8:

Při dotazu na to, s kým žáci sportují nejraději, předpokládáme, že nejčastěji zmiňovanou odpovědí bude „s kamarády“.

V otázce číslo 9 jsme zjišťovali, s kým žáci nejraději sportují. Na rozdíl od otázky, kdo žáky ke sportu přivedl, jsme tentokrát odhadovali, že pro ně bude nejatraktivnější a zároveň nejpřirozenější volbou sportovat s kamarády. V Semilech tvoří výrazně nejpočetnější skupinu žáci, kteří nejraději sportují se svými kamarády (50 %). V Praze je situace jiná, převažují zde žáci, kteří se sportovním aktivitám věnují v rámci sportovního oddílu či skupiny (46 %). Hypotéza se potvrdila pouze ve městě Semily, lze tedy konstatovat, že se **potvrdila pouze částečně**.

Závěr č. 8:

Polovina žáků v Semilech sportuje nejraději se svými kamarády. V Praze je mezi žáky nejoblíbenější sportování v rámci sportovního oddílu (46 %).



Obrázek 7: S kým žáci nejraději provozují pohybovou aktivitu

Hypotéza č. 9:

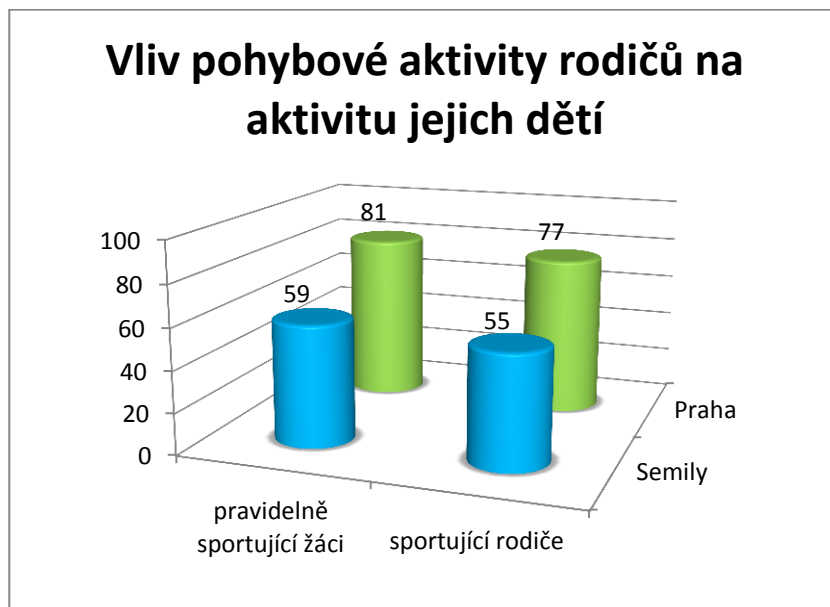
Větší zájem o sport lze předpokládat u dětí sportovně založených rodičů než u dětí, jejichž rodiče nikdy nesportovali.

K této hypotéze se vázaly dvě otázky obsažené v našem dotazníku. Otázka č. 3 zjišťovala počet žáků věnujících se pravidelně sportovním aktivitám. Pouze u nich jsme posléze zjišťovali, jestli se sportu věnují i jejich rodiče (otázka č. 6). Nebrali jsme přitom ohled na to, jestli se tak děje v současnosti nebo šlo o minulost. V případě rodičů je totiž nutné brát v potaz možnost, že někteří z nich pohybové aktivity již neprovozují například z důvodu vyššího věku. Pro nás však i rodiče aktivní pouze v minulosti spadali do skupiny sportujících rodičů.

V Semilech zaškrtnulo v dotazníku pravidelnou sportovní aktivitu 59 žáků, 55 z nich poté uvedlo, že se sportovním aktivitám pravidelně věnovali nebo stále věnují i jejich rodiče. Jedná se o 93 % respondentů. Obdobná situace byla v případě pražských škol. 81 žáků ze 105 celkem provozuje pravidelně nějakou pohybovou aktivitu. 77 z nich pak odpovědělo, že tomu tak je (nebo bylo) i v případě jejich rodičů. Jedná se o 95 % respondentů. Náš předpoklad, že provozování pohybových aktivit rodiči se pravděpodobně projeví na míře pohybové aktivity jejich dětí, byl tedy správný. Vypovídá o tom jednoznačný výsledek zkoumaných případů. Tyto hypotéza se **potvrdila**.

Závěr č. 9:

93 % pravidelně sportujících žáků v Semilech má rodiče, kteří se pravidelně věnují (věnovali) pohybovým aktivitám. Tatáž situace platí v Praze pro 95 % žáků.



Obrázek 8: Vliv pohybové aktivity rodičů (v minulosti i dnes) na pravidelnou pohybovou aktivitu žáků

4.4. Diskuze

V odborné literatuře se otázka pohybové aktivity řeší především z pohledu jejího přínosu pro vývoj dítěte, případně rozvoj osobnosti, ale i obecné prospěšnosti na lidské zdraví. Pro specifitěji zaměřené výzkumy zabývající se otázkami vztahu trávení volného času rodičů a jejich dětí a vlivu aktivit rodičů na výběr sportovních aktivit v případě jejich dětí bylo nutné nahlédnout do prací studentů, kteří obdobně zaměřený výzkum prováděli před námi. Ačkoliv jeden z autorů takového výzkumu došel k závěru, že rodiče v mnoha případech nemají čas na pravidelné sportování se svými dětmi (Pávek, 2011), naše zjištění naopak přineslo potěšující informaci o tom, že počet pravidelně sportujících rodičů (případně pravidelně sportujících v minulosti) přesáhl 80 % a v drtivé většině případů se zaměření na sportovní aktivity projevilo i u jejich dětí.

Pro účely našeho výzkumu jsme si stanovili celkem devět hypotéz. Po vyhodnocení výsledků dotazníkového šetření lze konstatovat, že čtyři hypotézy se potvrdily, tři hypotézy se potvrdily pouze částečně a dvě jsme vyvrátili.

Hlavním cílem naší diplomové práce bylo zjištění vztahu žáků k pravidelné pohybové aktivitě v závislosti na zájmech jejich rodičů. Tato vazba se ukázala jako velmi silná. Z 59 pravidelně sportujících žáků v Semilech jich 55 má rodiče, kteří taktéž

pravidelně sportují (sportovali). V Praze je situace obdobná. Ze 77 pravidelně sportujících žáků jich 75 má sportovně založené rodiče. K obdobným závěrům dospěla i autorka bakalářské práce Věra Průchová (Průchová, 2013), která zjistila, že 77 % rodičů vede svoje děti ke sportu. Tento výsledek však nelze s našimi závěry porovnávat doslova, protože autorka zjišťovala impuls pocházející od všech rodičů, nikoliv pouze rodičů sportovně aktivních. Výsledky Průchové se ovšem s našimi shodují i v dalším údaji týkajícím se otázky, kdo děti ke sportu přivedl. Průchová uvádí, že 77 % žáků odpovědělo kladně na otázku, zda je rodiče vedou ke sportu. V našem dotazníku žáci odpovídali na to, kdo je ke sportu přivedl. Nejčastější odpověď byla, že je ke sportu přivedli rodiče.

Určitým překvapením pro nás bylo zjištění, že z porovnání obou měst vychází Praha jako aktivnější. Potvrdilo se nám to nejen v případě pravidelně sportujících žáků (56 % Semily, 73 % Praha), ale i v případě jejich rodičů (v současné době pravidelně sportuje 30 % rodičů v Semilech a 45 % v Praze). S přibývajícím věkem se pak u žáků snižuje pravidelnost provádění pohybových aktivit. Zatímco v dětství se jim věnovalo 90 % všech dotázaných žáků, v současnosti pravidelně sportuje již pouze 65 % z nich. Žáci, kteří se přestali pohybové aktivitě věnovat pravidelně, se pak téměř rovnoměrně dělí do skupiny těch, kteří se jim věnují pouze občas a ty, kteří pohybové aktivity neprovádějí vůbec. Podle našeho názoru je to způsobeno především větší mírou vlastního rozhodování o způsobu trávení volného času, kterou starší žáci mají, zároveň však také častějším prováděním pohybových aktivit s kamarády, což pak v mnoha případech neprobíhá pravidelně, na rozdíl například od organizovaných kroužků či aktivit v rámci sportovních oddílů. To potvrzuje i skutečnost, že polovina žáků vnímá v současné době pohybové aktivity především jako zábavu.

Zjistili jsme také, že mezi žáky v obou městech převažuje pasivní způsob trávení volného času. To jsme koneckonců předpokládali i v naší hypotéze. Potvrzuje to často zmiňovaný trend trávení volného času u televize či hraním počítačových her. Jedním z důvodů proč tomu tak je, může být například nedostatek času rodičů. To zmiňuje ve své práci i autor Pávek (Pávek, 2011), který však prováděl kvalitativní výzkum na malém vzorku šesti rodin.

Náš výzkum nám poskytl množství zajímavých dat a informací. Z těch, které se bezprostředně nevázaly na námi stanovené hypotézy, lze uvést některé z následujících výsledků.

- Nejčastěji zmiňovaný sport, který žáci provádějí s rodiči, je cyklistika.
- Často zmiňovanou pohybovou aktivitou u žáků v Semilech byla odpověď „hasiči“. V Praze taková odpověď podle očekávání nezazněla.
- Jeden z žáků v Praze na otázku, proč je pro něho pohybová aktivita důležitá, odpověděl slovy: „Možná moje budoucí práce.“
- V Semilech zaškrtnuli možnost, že pohybová aktivita není příliš důležitá 2 žáci, v Praze žádný.
- Za potěšující lze považovat skutečnost, že alespoň malá část respondentů spatřuje význam pohybové aktivity v tom, že může trávit čas s rodiči (3 % v Semilech, 4 % v Praze). Je nutné dodat, že tato odpověď musela obstát v konkurenci „zdraví“, „zábavy“ nebo „trávení času s kamarády“.

Pokud se jedná o zhodnocení námi prováděného výzkumu, lze nyní zpětně posoudit jeho klady a zápory, tak jak je z dnešního pohledu vnímáme. Pozitivně hodnotíme zvolenou metodu osobní distribuce dotazníků po předchozí komunikaci s vedením škol. Ve většině případů probíhala tato spolupráce naprosto bez problémů a v přátelském duchu, spolupracující učitelé k celé věci přistupovali velmi zodpovědně, což vedlo k vysoké návratnosti dotazníků. Tím, že jsme osobně všechny dotazníky po zodpovězení ze strany žáků opět od učitelů převzali, jsme dosáhli jejich stoprocentní návratnosti. Tím jsme se vyhnuli největšímu riziku, které s sebou dotazníková metoda přináší, a tím je nízká návratnost.

Již před započítáním průzkumu jsme si kladli otázku, jak velký by náš výzkumný vzorek měl být. Na jedné straně jsme měli ambici získat výsledky, které budou co možná nejvíce reprezentativní, na straně druhé jsme si samozřejmě museli uvědomit rozsah našich reálných možností. Při stanovení počtu dotazníků jsme se tedy nechali inspirovat předchozími výzkumy a tyto údaje doplnili konzultacemi s odborníky se zkušeností z obdobných výzkumů. Výsledný počet 210 dotazníků zpětně hodnotíme jako přiměřený pokud jde o reprezentativnost výsledků, a zároveň jako prakticky dobře zvládnutelný.

Jakési ponaučení a prostor pro případné zlepšení pak vidíme především v případě formulací otázek v dotazníku. Ačkoliv jsme se snažili otázky formulovat srozumitelně a tak, aby zadání odpovídala schopnostem dané věkové skupiny žáků, po prostudování vyplněných dotazníků jsme byli nuceni konstatovat, že někteří žáci měli problém otázky správně pochopit. V některých případech se jednalo o jejich nepozornost při čtení zadání, sebekriticky však musíme uznat, že větším a třeba i opakovaným zdůrazněním některých požadavků pro vyplnění konkrétní odpovědi, bychom pravděpodobně ještě snížili počet nesprávně zodpovězených dotazníků. Celkově však můžeme konstatovat, že výzkum proběhl podle našich očekávání a dospěli jsme k výsledkům, ze kterých jsme byli schopni získat odpovědi na hlavní otázky, které jsme si položili před zahájením výzkumu.

4.5. Závěr

Diplomová práce se zabývá vztahem žáků k pravidelné pohybové aktivitě na základních školách v závislosti na zájmech jejich rodičů. Konkrétněji zjišťuje tento vztah u žáků na základních školách v Semilech a Praze. Na počátku našeho výzkumu jsme zformulovali hlavní výzkumné otázky, na jejichž základě jsme stanovili devět hypotéz (viz kapitola Výzkumné otázky a formulace hypotéz). Poté jsme sestavili dotazník. Tyto dotazníky byly do osmých a devátých tříd základních škol distribuovány v dubnu 2015. Prostřednictvím ředitelů a následně učitelů tělesné výchovy byly osloveny celkem dvě školy v Semilech a dvě školy v Praze. Do škol jsme rozdali celkem 220 dotazníků a jejich návratnost byla především díky distribuci prostřednictvím učitelů stoprocentní. Vyhodnoceno bylo 210 dotazníků. Na základě dat získaných z dotazníkového šetření jsme byli schopni potvrdit, případně vyvrátit námi stanovené hypotézy. Ke každé z uvedených hypotéz se váže konkrétní závěr uvedený níže.

Závěr č. 1: Žáci v Praze jsou aktivnější než žáci v Semilech (pokud jde o pravidelnou pohybovou aktivitu).

Závěr č. 2: Většina žáků v obou městech tráví volný čas pasivně (60 % Semily a 69 % Praha).

Závěr č. 3: Předpoklad, že žáci, kteří se v dětství pravidelně věnovali pohybovým aktivitám, se jim budou věnovat i v současnosti, se potvrdil pouze v polovině případů.

Závěr č. 4: Mezi nejoblíbenější (nejčastěji provozované) pohybové aktivity patří u chlapců fotbal, v případě dívek je to pak jezdeckví a tanec.

Závěr č. 5: Žáky vedou ke sportům nejčastěji rodiče, ani role kamarádů však není zanedbatelná.

Závěr č. 6: Polovina žáků vnímá pohybovou aktivitu především jako zábavu, třetina žáků ji pak vnímá jako prostředek pro zlepšení fyzické kondice.

Závěr č. 7: 81 % rodičů se pravidelně věnuje nebo v minulosti věnovala sportu, v Praze je to vyšší počet než v Semilech.

Závěr č. 8: Žáci v Semilech sportují nejraději s kamarády, žáci v Praze v rámci sportovního oddílu.

Závěr č. 9: Vazba mezi sportováním rodičů a sportováním jejich dětí je velmi silná, potvrdila se v 93 % případů v Semilech a 95 % v Praze.

Poslední uvedený závěr je hlavním zjištěním našeho výzkumu. Podařilo se nám tak dosáhnout cíle, který jsme si v rámci naší diplomové práce vytyčili.

4.5.1. Didaktický přínos práce a doporučení pro praxi

Dosažením hlavního cíle naší práce jsme přispěli ke zmonitorování aktuální situace ve vybraných základních školách. Zároveň jsme prostřednictvím našeho dotazování zvýšili povědomí o této problematice a v mnoha případech jsme probudili i zájem o tyto otázky v řadách žáků samotných. Naše zjištění však mohou být teoreticky přínosná i pro učitele relevantních předmětů zúčastněných škol. Výsledky dotazníkového šetření byly jednotlivým školám na základě jejich zájmu poskytnuty. Doufáme, že výsledky výzkumu budou pro jednotlivé školy přínosem a inspirací. Může tomu tak být například u učitelů tělesné výchovy.

Jak vyplynulo z výsledků našeho dotazníkového šetření, pouze 8 z 210 žáků (2 ze Semil, 6 z Prahy) odpovědělo, že je k pohybové aktivitě přivedla škola. Z našeho pohledu se jedná o alarmující zjištění. Školy v takovém případě velmi málo inspirují žáky k objevování nových sportovních aktivit. Tuto roli v daleko větší míře plní rodiče a kamarádi žáků. Školy by měly zdůrazňovat pozitivní vliv pohybových aktivit na fyzické i psychické zdraví žáků, a zároveň nabízet atraktivní a dostatečně širokou nabídku sportovních aktivit. Případné budoucí rozšíření této práce by se mohlo zaměřit právě na problematiku vlivu škol na vytváření vztahu žáků k pohybovým aktivitám. Další možností by mohlo být rozšíření výzkumného vzorku například do dalších měst.

5 Seznam pramenů a literatury

- 1) BLAHUTKOVÁ, Marie, Evžen ŘEHULKA a Šárka DAŇHELOVÁ. Pohyb a duševní zdraví. Brno: Paido, 2005. ISBN 80-731-5108-1.
- 2) BLÁHA P., VIGNEROVÁ J., RÝDLOVÁ J., KOBZOVÁ J., KREJČOVSKÝ L., BRABEC M., 6. celostátní antropologický výzkum dětí a mládeže. Praha: Státní zdravotní ústav, 2005. ISBN 80-900-0539-X.
- 3) ČELEDOVÁ, Libuše a Rostislav ČEVELA. Výchova ke zdraví: vybrané kapitoly. 1. vyd. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-802-4732-138.
- 4) DIDEROT, D. Všeobecná encyklopedie ve čtyřech svazcích IV. díl, 1.vyd.,Praha: OP, 1998. ISBN 80-902555-2-3.
- 5) DISMAN, Miroslav. Jak se vyrábí sociologická znalost: Příručka pro uživatele. 3.vyd. Praha: Karolinum, 2000. ISBN 80-246-0139-7.
- 6) DRAPELA, Victor J. Přehled teorií osobnosti. 4. vyd. překlad Karel Balcar. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-717-8766-3.
- 7) DRAPELA, Victor J. Všeobecná encyklopedie v osmi svazcích. Vyd. 1. překlad Karel Balcar. Praha: Diderot, 1999, 8 sv. Encyklopedie Diderot. ISBN 80-902-5552-3.
- 8) DUNOVSKÝ, Jiří. Dítě a poruchy rodiny. Praha: Avicenum, zdravotnické nakladatelství, 1986. Hálkova sbírka pediatrických prací. ISBN 08-040-86.
- 9) FRÖMEL, Karel, Jiří NOVOSAD a Zbyněk SVOZIL. Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 1999. ISBN 80-706-7945-X.

- 10) HANUŠOVÁ, Jiřina a Petr ŠMOLÍK. Hubneme pohybem, aneb co Venuše věstonická nevěděla. 1.vyd. Praha: Olympia, 1979.
- 11) HOŠKOVÁ, Blanka. Vademecum: zdravotní tělesná výchova (druhy oslabení). 1. vyd. Praha: Karolinum, 2012. ISBN 978-802-4621-371.
- 12) KALMAN, Michal. Národní zpráva o zdraví a životním stylu dětí a školáků: na základě mezinárodního výzkumu uskutečněného v roce 2010 v rámci mezinárodního projektu "Health Behaviour in School-aged Children: WHO Collaborative Cross-National study (HBSC)" : HBSC, Česká republika, 2010. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2011. ISBN 978-80-244-2985-4.
- 13) KUBÁLKOVÁ, Ludmila. Pohyb v prevenci a péči o zdraví. Vyd. 1. Praha: Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu, 2000. ISBN 80-863-1704-8.
- 14) KUBÁTOVÁ, Helena. Sociologie životního způsobu. Vyd. 1. Překlad Karel Balcar. Praha: Grada Publishing, 2010, Sociologie (Grada). ISBN 978-80-247-2456-0.
- 15) MACEK, Petr. Adolescence: Psychologické a sociální charakteristiky dospívajících. 1.vyd. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-717-8348-X.
- 16) MÁČEK, M., RADVANSKÝ J. et al. Fyziologie a klinické aspekty pohybové aktivity. 1. vyd. Praha: Galén, 2011. ISBN 978-80-7262-695-3.
- 17) MARCUS, Bess H. a LeighAnn H FORSYTH. Psychologie aktivního způsobu života: motivace lidí k pohybovým aktivitám. Vyd. 1. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-654-4.
- 18) MATOUŠEK, Oldřich. Rodina jako instituce a vztahová síť. 2., rozš. a přeprac. vyd. Praha: Sociologické nakladatelství, 1997, studijní texty (Sociologické nakladatelství), sv. 3. ISBN 80-858-5024-9.

- 19) NEUMAN, J. a kol. Překážkové dráhy, lezecké stěny a výchova prožitkem. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-292-0
- 20) PÁVKOVÁ, Jiřina. Pedagogika volného času: (teorie, praxe a perspektivy výchovy mimo vyučování a zařízení volného času). Vyd. 4. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-423-6.
- 21) RÝDL, Miroslav. Kapitoly z filozofie tělesné kultury. 1. vyd. Praha: Karolinum, 1993. ISBN 80-706-6743-5.
- 22) SIGMUND, Erik a Dagmar SIGMUNDOVÁ. Pohybová aktivita pro podporu zdraví dětí a mládeže. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2011. ISBN 978-802-4428-116.
- 23) SLEPIČKOVÁ, Irena. Sport a volný čas. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2000. ISBN 80-246-0044-7.
- 24) SPOUSTA, V. et al. Teoretické základy výchovy ve volném čase: úvod do studia pedagogiky volného času. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 1997. ISBN 80-210-1007-X.
- 25) ŠERÁKOVÁ, H. Present knowledge on the problems of wrong body posture. In ŘEHULKA, E. School and health 21. Brno: Paido, 2007.
- 26) VÁGNEROVÁ, Marie. Vývojová psychologie: dětství a dospívání. Vyd. 2., rozš. a přeprac. Praha: Karolinum, 2012. ISBN 978-802-4621-531.

Bakalářské a diplomové práce

- 1) FIKAROVÁ, Jana. Mimoškolní pohybové aktivity dětí mladšího školního věku. Brno, 2012. Diplomová práce. Masarykova Univerzita.

- 2) GLAS, Jáchym. Skladba volnočasových aktivit adolescentů a vliv jejich rodičů na aktivní trávení volného času. Praha, 2010. Diplomová práce. Univerzita Karlova v Praze.
- 3) PÁVEK, Petr. Vliv rodičů na sportovní aktivity dětí. Praha, 2011. Bakalářská práce. Univerzita Karlova v Praze.
- 4) PRŮCHOVÁ, Věra. Analýza pohybových aktivit dětí staršího školního věku na Základní škole Chrudim. Praha, 2013. Bakalářská práce. Karlova Univerzita v Praze.
- 5) SOJKOVÁ, Tereza. Pohyb ve volnočasových aktivitách žáků druhého stupně základních škol v Ústeckém kraji. Praha, 2014. Bakalářská práce. Univerzita Karlova v Praze.
- 6) SÝKOROVÁ, Marika. Vztah dětí 1. stupně ZŠ k pravidelné pohybové aktivitě v závislosti na zájmech rodičů. Praha, 2012. Závěrečná práce. Univerzita Karlova v Praze.

Sborníky

- 1) TEPLÝ, Z. Teoretické základy tvorby pohybových režimů a jejich praktická realizace. Sborník z mezinárodního vědeckého kolokvia. 1. vyd. Praha: ÚV ČSTV, 1988.
- 2) MUŽÍK, Vladislav, SÜSS, Vladimír. Tělesná výchova a sport mládeže v 21. století. 1. vyd., Brno: Masarykova univerzita, 2009. Sborník prací Pedagogické fakulty Masarykovy univerzity v Brně. ISBN 978-802-1048-584.
- 3) HODAŇ, Bohuslav. Volný čas a jeho současné problémy: Sborník příspěvků přednesených na vědeckém symposiu v Olomouci, ve dnech 20. a 21. května 2002. Olomouc: Hanex, 2002. ISBN 80-857-8337-1.

Internetové zdroje

- 1) STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV. Nadváha a obezita: Etiopatogeneze, prevalence, náklady na zdravotní péči a ekonomické ztráty v důsledku léčby, efektivita primární prevence obezity, institucionální spolupráce v ČR v prevenci obezity [online]. 2013 [cit. 2015-03-25]. Dostupné z: http://www.cyklokonference.cz/cms_soubory/rubriky/90.pdf.
- 2) VZTAHY MEZI POHYBOVOU AKTIVITOU A INAKTIVITOU RODIČŮ A JEJICH 8–13LETÝCH DĚTÍ, Erik Sigmund, Petra Lokvencová, Dagmar Sigmundová, Kateřina Turoňová, Karel Frömel Fakulta tělesné kultury, Univerzita Palackého, Olomouc, ČR Předloženo v srpnu 2008. [cit. 2015-04-22]. Dostupné z: <http://www.telesnakultura.upol.cz/index.php/telesnakultura/article/view/12/12>

Seznam tabulek

Tabulka 1: Respondenti dotazníkového šetření.....	45
Tabulka 2: Žáci věnující se pohybové aktivitě v minulosti i v současnosti	48

Seznam obrázků

Obrázek 1: Pohybová aktivita	16
Obrázek 2: Počet žáků provozujících pohybovou aktivitu alespoň jednou týdně.....	46
Obrázek 3: Trávení volného času žáků ZŠ v Semilech a v Praze	47
Obrázek 4: Kdo žáky ZŠ v Semilech a Praze inspiroval nejčastěji k pohybové aktivitě	50
Obrázek 5: Vnímání pohybové aktivity žáky ZŠ v Semilech a Praze.....	51
Obrázek 6: Pohybová aktivita rodičů žáků ZŠ v Semilech a Praze	52
Obrázek 7: S kým žáci nejraději provozují pohybovou aktivitu	53
Obrázek 8: Vliv pohybové aktivity rodičů (v minulosti i dnes) na pravidelnou pohybovou aktivitu žáků	55

6 Seznam příloh

Příloha č. 1 - Dotazník

Příloha č. 2 – Kompletní výsledková tabulka

Dotazník k pohybové aktivitě žáků na 2. stupni ZŠ

Jmenuji se Lucie Gabriela Vacardová, jsem studentkou druhého ročníku Pedagogické fakulty Univerzity Karlovy, dvouoborového studia – tělesná výchova a výchova ke zdraví. Téma mé diplomové práce zní „Vztah žáků k pravidelné pohybové aktivitě na základních školách ve vybraném regionu v závislosti na zájmech jejich rodičů.“

Nedílnou a velmi důležitou součástí této práce je získání informací od žáků základních škol, které mají zásadní význam pro realizaci výzkumu, který je předmětem mé práce. Dovoluji si Vás v této souvislosti požádat o spolupráci formou zodpovězení následujícího dotazníku. Jeho vyplnění by Vám nemělo zabrat více než 10 minut, celkový počet otázek je 12. Předem bych Vám chtěla velice poděkovat za ochotu vyplnit dotazník a za spolupráci.

Lucie Gabriela Vacardová



Osobní údaje žáka

Škola:

Třída:

Věk:

Pohlaví:

1) Provozovali jste v dětství (6 – 12 let) pravidelně nějaký sport?

- ☐ ano, ve svém volném čase
- ☐ ano, v rámci sportovního oddílu
- ☐ ne (přejděte na otázku č. 3)

2) Vyplňte následující údaje o sportu, kterému jste se věnovali.

druh sportu: _____

kolikrát týdně: _____

doba trvání aktivity: _____

3) Provozujete nějaký sport v současnosti?

- ☐ ano, pravidelně (alespoň 1x týdně)
- ☐ ano, pouze příležitostně
- ☐ ne (přejděte na otázku č. 5)

4) Vyplňte následující údaje o sportu, kterému se věnujete.

druh sportu: _____

kolikrát týdně: _____

doba trvání aktivity: _____

5) Kdo vás ke sportu přivedl?

- ☐ rodiče
- ☐ sourozenec
- ☐ kamarádi
- ☐ škola
- ☐ jiná odpověď: _____

6) Věnují se vaši rodiče (alespoň jeden) pravidelně nějakému sportu?

- ☐ ano, stále sportují
druh sportu _____
- ☐ věnovali se v minulosti
druh sportu _____
- ☐ ne, nikdy nesportovali

7) Sportujete někdy společně s rodiči?

- ☐ ano, často (alespoň 1x týdně)
- ☐ ano, občas
- ☐ ne (přejděte na otázku č. 9)

8) Kdy se věnujete nejčastěji pohybovým aktivitám společně s rodiči?

- ☐ o víkendu
- ☐ ve všední dny
- ☐ o prázdninách
- ☐ jiná odpověď: _____

9) Nejraději sportujete:

- ☐ s rodiči – uveďte druh sportu _____
- ☐ s kamarády – uveďte druh sportu _____
- ☐ sami – uveďte druh sportu _____
- ☐ v rámci sportovního oddílu/skupiny – uveďte druh sportu _____
- ☐ jiná odpověď: _____

10) Pokuste se posoudit, jaký způsob trávení volného času ve vašem případě převažuje.

- ☐ pasivně (např. poslech hudby, sledování TV, návštěva kina, trávení času s přáteli)
- ☐ aktivní (např. procházka, běh, fotbal)

11) Jak vnímáte důležitost pohybové aktivity pro život? Vyberte odpověď, která je podle vás nejvýstižnější.

- ☐ Pohybová aktivita je především zábava.
- ☐ Pohybová aktivita je nezbytná součást života.
- ☐ Pohybová aktivita vede ke zlepšení fyzické zdatnosti.
- ☐ Pohybová aktivita není příliš důležitá.
- ☐ Jiná odpověď: _____

12) V čem je konkrétně pro vás pohybová aktivita důležitá?

- ☐ zlepšuje vzhled
- ☐ zlepšuje zdraví
- ☐ přináší zábavu
- ☐ umožňuje trávit čas s kamarády
- ☐ umožňuje trávit čas s rodiči
- ☐ jiná odpověď: _____

Děkuji vám za vyplnění dotazníku.

Příloha č. 2 – Kompletní výsledková tabulka

Odpověď	Semily				Praha				Celkem	
	Dívky	Chlapci	Počet žáků celkem (Semily)	Počet žáků celkem v %	Dívky	Chlapci	Počet žáků celkem (Praha)	Počet žáků celkem v %	Celkem žáků	Celkem žáků v %
1) Provozovali jste v dětství (6 – 12 let) pravidelně nějaký sport?										
ano, ve svém volném čase	24	28	52	50 %	15	17	32	30 %	84	40 %
ano, v rámci sportovního oddílu	16	23	39	37 %	34	33	67	64 %	106	50 %
ne	7	7	14	13 %	2	4	6	6 %	20	10 %
2) Vyplňte následující údaje o sportu, kterému jste se věnovali.										
druh sportu (nejčastější odpověď)	tanec 13	fotbal 24	91	-	tanec 21	fotbal 10	99	-	190	-
3) Provozujete nějaký sport v současnosti?										

ano, pravidelně (alespoň 1x týdně)	26	33	59	56 %	39	38	77	73 %	136	65 %
ano, pouze příležitostně	14	9	23	22 %	6	6	12	12 %	35	16 %
ne	7	16	23	22 %	6	10	16	15 %	39	19 %

4) Vyplňte následující údaje o sportu, kterému se věnujete.

počet odpovídajících	40	42	82	-	45	44	89	-	171	-
druh sportu	jezdectví 8	fotbal 13	-	-	tanec 8	fotbal 11	-	-	-	-

5) Kdo vás ke sportu přivedl?

rodiče	22	20	42	40 %	27	26	53	50 %	95	45 %
sourozenec	2	4	6	6 %	4	3	7	7 %	13	6 %
kamarádi	13	24	37	35 %	7	17	24	23 %	61	29 %
škola	0	2	2	2 %	2	4	6	6 %	8	4 %
jiná odpověď	10	8	18	17 %	11	4	15	14 %	33	16 %

6) Věnují se vaši rodiče (alespoň jeden) pravidelně nějakému sportu?

ano, stále sportují	17	15	32	30 %	21	26	47	45 %	79	38 %
ano, věnovali se v minulosti	20	31	51	49 %	19	20	39	37 %	90	43 %
ne, nikdy nesportovali	10	12	22	21 %	11	8	19	18 %	41	19 %

7) Sportujete někdy společně s rodiči?

ano (alespoň 1x týdně)	7	10	17	16 %	13	8	21	20 %	38	18 %
ano, občas	24	24	48	46 %	27	29	56	53 %	104	50 %
ne	16	24	40	38 %	11	17	28	27 %	68	32 %

8) Kdy se věnujete nejčastěji pohybovým aktivitám společně s rodiči?

o víkendu	16	20	36	55 %	26	16	42	54 %	78	55 %
ve všední dny	2	5	7	11 %	6	6	12	16 %	19	13 %
o prázdninách	10	8	18	28 %	3	13	16	21 %	34	24 %
jiná odpověď	3	1	4	6 %	5	2	7	9 %	11	8 %

9) Nejraději sportujete:

s rodiči	9	8	17	16 %	14	19	33	31 %	50	24 %
----------	---	---	----	------	----	----	----	------	----	------

s kamarády	19	33	52	50 %	8	6	14	13 %	66	32 %
sami	15	6	21	20 %	6	1	7	7 %	28	13 %
v rámci sportovního oddílu/skupiny	4	9	13	12 %	21	27	48	46 %	61	29 %
jiná odpověď	0	2	2	2 %	2	1	3	3 %	5	2 %

10) Pokuste se posoudit, jaký způsob trávení volného času ve vašem případě převažuje.

pasivní	30	33	63	60 %	34	38	72	69 %	135	64 %
aktivní	17	25	42	40 %	17	16	33	31 %	75	36 %

11) Jak vnímáte důležitost pohybové aktivity pro život? Vyberte odpověď, která je podle vás nejvýstižnější.

je především zábavou	17	32	49	47 %	30	24	54	51 %	103	49 %
je nezbytnou součástí života	12	11	23	21 %	9	13	22	21 %	45	22 %
vede ke zlepšení fyzické zdatnosti	18	13	31	30 %	11	16	27	26 %	58	28 %
není příliš důležitá	0	1	1	1 %	0	0	0	0 %	1	0 %
Jiná odpověď	0	1	1	1 %	1	1	2	2 %	3	1 %

12) V čem je konkrétně pro vás pohybová aktivita důležitá?

zlepšuje vzhled	14	13	27	26 %	5	2	7	7 %	34	16 %
zlepšuje zdraví	19	22	41	39 %	22	22	44	42 %	85	40 %
přináší zábavu	7	15	22	21 %	17	23	40	38 %	62	30 %
umožňuje trávit čas s kamarády	5	7	12	11 %	4	5	9	8 %	21	10 %
umožňuje trávit čas s rodiči	2	1	3	3 %	3	1	4	4 %	7	3 %
jiná odpověď	0	0	0	0 %	0	1	1	1 %	1	1 %

Žáci, kteří sportovali v dětství a sportují pravidelně v současnosti (otázka č. 1 a 3).

	26	32	58	55 %	37	40	77	73 %	135	52 %
--	----	----	----	------	----	----	----	------	-----	------

Pravidelně sportující žáci, jejichž rodiče se pravidelně věnují nebo věnovali pohybové aktivitě (otázka č. 3 a 6).

pravidelně sportující žáci v současnosti	26	33	59	-	39	38	77	-	136	65 %
sportující žáci i rodiče zároveň	21	34	55	-	38	37	75	-	130	62 %